# POZİTİF GÜCÜN BÜYÜSÜ

## Louise L. Hay

KELEBEK

KELEBEK

Dünyanın en çok okunan yazarlarından LOUISE L. HAY elinizdeki bu kitapla düşüncelerinizi, inançlarınızı ve duygularınızı pozitif yönde derinleştirerek içinizdeki duygularınızın çevrenize coşkuyla akmasına yardımcı olacaktır.

Pozitif düşünce gücünün büyüsünü, insanın kendini tanıyıp hayatla barışık kalmasını sağlayıp mucizeler yarattığını büyük bir keyifle okuyacaksınız.

ISBN 975-7736-93-7

9 789757 736936

LOUISE L.HAY

# POZİTİF GÜCÜN BÜYÜSÜ

# POZİTİF GÜCÜN BÜYÜSÜ

## Louise L. Hay

KELEBEK
Bestseller

**AB KİTAPÇILIK VE DAĞITIMCILIK LTD. ŞTİ**

KELEBEK-BESTSELLER

**the power is within you**
adlı ingilizce baskısından
**dilimize çeviren:** oya alpar
**redaksiyon:** ergül karakaya
**dizgi:** nilgün baysal
**kapak tasarımı:** fatma bozkurt
**kapak filmi:** oluşur grafik - m.oğuz duran
**kapak baskı:** seçil ofset
**iç baskı ve cilt:** eko matbaacılık tesisleri
**birinci baskı:** mart 2002

bu kitabın türkiye'deki tüm yayın hakları
ab kitapçılık ltd. şti.
akçalı telif ajansından satın almıştır.

ISBN 975-7736-93-7

**ab kitapçılık ve dağıtımcılık ltd. şti**
cağaloğlu yokuşu evren han no 33 kat 2 ofis no 45-46-47-48-49
tel 512 97 42 - 526 84 40 fax 512 91 33
34440 cağaloğlu-istanbul

İÇİNDEKİLER

Önsöz / 7
Giriş / 8

BİRİNCİ KISIM / BİLİNÇLENME / 13

**Bölüm 1**
İçimizdeki Güç / 15
**Bölüm 2**
İçimizdeki Sesi İzlemek / 22
**Bölüm3**
Sesli Düşünmenin Gücü / 30
**Bölüm 4**
Geçmişle Tekrar Hesaplaşmak / 39

İKİNCİ KISIM / ENGELLERİ YOK ETMEK / 53

**Bölüm 5**
Sizi Bağlayan Engelleri Anlamak / 55
**Bölüm 6**
Duygularınızı Dışa Vurun / 65
**Bölüm 7**
Acıyı Aşmak / 81

ÜÇÜNCÜ KISIM / KENDİNİZİ SEVMEK / 91

**Bölüm 8**
Kendinizi Nasıl Seveceksiniz? / 93

**Bölüm 9**
İçinizdeki Çocuğu Sevmek / *110*
**Bölüm 10**
Büyümek ve Yaşlanmak / *120*

DÖRDÜNCÜ KISIM / AKLINIZA GÜVENMEK / *131*

**Bölüm 11**
Mutluluğu Algılamak / *133*
**Bölüm 12**
Yaratıcılığınızı İfade Etmek / *140*
**Bölüm 13**
Tüm Olasılıklar / *151*

BEŞİNCİ KISIM / GEÇMİŞİ UNUTMAK / *163*

**Bölüm 14**
Değişim ve Geçiş / *165*
**Bölüm 15**
Birbirimizi Severek Güvenli Bir Dünyada Yaşamak / *172*

SON SÖZ / *183*

# ÖNSÖZ

Bu kitap çeşitli bilgiler içeriyor. Bunların hepsini bir anda anlamak zorunda değilsiniz. Önce hoşunuza giden fikirler üstünde çalışın. Eğer yazdıklarımın arasında hemfikir olmadığınız düşüncelere rastlarsanız aldırmayın. Ve eğer bu kitaptan hayatınızın niteliğini değiştirecek sadece bir tek güzel fikir bile edinebilirseniz iyi bir eser meydana getirdiğime inanacağım.

Bu kitabı okurken, *GÜÇ, ZEKÂ, EBEDİ AKIL, YÜCE GÜÇ, TANRI, EVRENSEL GÜÇ, İÇİMİZDEKİ BİLGELİK*... ve buna benzer kelimeler kullandığımı fark edeceksiniz. Evreni yöneten ve ayrıca hepimizin içinde bulunan gücün sonsuzluğunu belirtmek için bu terimleri kullandım. Eğer bu kelimelerin arasında beğenmediğiniz olursa, onun yerine başka bir kelime kullanın. Geçmişte kitap okurken hoşuma gitmeyen kelimelerin üstünü çizer, kendi sevdiğim kelimeleri yazardım. Siz de aynı şeyi yapabilirsiniz.

Bu kitap "Pozitif Düşünce Gücüyle Güzel Yaşamın Sırları" adlı yapıtımın bir uzantısıdır. O kitabı yıllar önce yazmıştım. Zaman içinde yepyeni fikirler edindim. Ve bu fikirlerimi sizinle paylaşmak istiyorum. Dışarda aradığımız gücün hepimizin içinde bulunduğunu ve onu olumlu biçimde kullanmamızı beklediğini anlatmak istedim. Bu kitabı okuyunca ne denli güçlü olduğunuzu anlayacaksınız.

# GİRİŞ

Ben doktor değilim. Şifa dağıtmıyorum. Öz benliğinizi bulacağınız yolun üstündeki kilometre taşlarından biri olduğumu düşünüyorum. İnsanlara kendilerini sevmeyi öğretmeyi ve ne kadar mükemmel olduklarını anlatmaya çalışıyorum. Bütün yaptığım bu. Ben insanları destekliyorum. Onların yaşamlarını yönetmelerine yardım ediyorum. Kendi güçlerini, içlerindeki bilgeliği ve kuvveti keşfetmelerine yardımcı oluyorum. İçinde bulundukları durum ne olursa olsun, engelleri ve bariyerleri kaldırmayı ve kendilerini sevmeyi öğretiyorum. Kendimizi sevmeyi öğrenince tüm sorunlarımızın ortadan kalkacağını sanmayın, ama sorunlara karşı nasıl tepki göstereceğimiz çok önemlidir.

Yıllardır müşterilerimle yaptığım bireysel görüşmelerde, bütün dünyada ve kendi ülkemde düzenlediğim yüzlerce seminer ve eğitim programlarında, "kendini sevmenin" tüm sorunları ortadan kaldırdığına tanık oldum. İnsanlar kendilerini her gün biraz daha fazla sevmeye başlayınca, yaşantıları da şaşırtıcı biçimde çok daha güzelleşiyor. Kendilerini çok iyi hissediyorlar. İstedikleri işi elde ediyorlar. Gereksinmeleri olan parayı buluyorlar. İlişkileri gelişiyor veya olumsuz ilişkiler sona eriyor ve yeni ilişkiler başlıyor. Önerim çok basit: Kendinizi sevin. Böylesine basit önerilerde bulunduğum için beni çok eleştirdiler, ama genellikle basit şeylerin derinliği çok fazladır.

Kısa süre önce birisi bana, "Bana dünyanın en güzel armağanını verdiniz.. kendi benliğimi armağan ettiniz," dedi. Çoğumuz kendi kendimizden saklanır ve kim olduğumuzu dahi bilmeyiz. Neler hissettiğimizi, hayattan neler beklediğimizi anlamayız. Yaşam insanın öz benliğini keşfetme yolculuğudur. Bana göre, kendi içimize dönüp gerçek benliğimizi aydınlatırsak, kendimizi sevme yeteneğimizle yaşantımızı daha güzele ve iyiye götürebiliriz. Kendimizi sevmek bencillik değildir. Kendimi-

zi sevmek bizi olumsuzluklardan arındırır ve böylece diğer insanları da sevmemize yol açar. Bireysel temeller üstüne kurduğumuz sonsuz sevgi ve neşemizin, içinde yaşadığımız gezegene büyük yararı dokunur.

Bu inanılmaz Evreni yaratan Güçten genellikle sevgi diye söz edilir. Tanrı sevgidir. "Dünyayı döndüren sevgidir," sözünü sık sık duyarız. Bu çok doğru. Tüm Evreni bir arada tutan sevgidir.

Bence, sevgi paha biçilmez bir olgudur. Kendimizi sevmekten söz ettiğim zaman, kim olduğumuza değer vermeyi kastediyorum. Küçük gariplikleriniizi, beceriksizliklerimizi, çekincelerimizi ve harika meziyetlerimizi bir bütün olarak düşünmeliyiz. Ve bu bütünü koşulsuz bir sevgiyle kabullenmeliyiz.

Ne yazık ki, birçoğumuz kilo vermeden, iyi bir iş bulmadan, terfi etmeden ya da bir sevgili bulmadan kendimizi sevmeyiz. Genellikle sevgimizi bazı koşullarla sınırlandırırız. Fakat bu durumu değiştirmek bizim elimizdedir. Kendimizi olduğumuz gibi sevebiliriz!

Bu gezegenin tümünü sevgisizlik kaplamış. Yaşadığımız dünyayı AIDS denilen bir bela sarmış ve her gün binlerce insan bu hastalıktan ölüyor. Aslında bu fiziksel bela, insanlar arasında hiçbir ayrım gözetmeksizin engelleri yıkıp birbirimize sevgiyle sarılmanız için büyük bir fırsat. Kendimizi sevmeyi başarırsak, bazı sorunların yanıtlarını daha kolay bulacağız.

Bireysel ve evrensel değişimin ortasındayız. Bizler bu değişimin bir parçası olmalıyız. Dünyaya sevgi ve barış dolu bir ortam yaratmak için geldiğimize inanıyorum. Eski çağlarda kurtarıcımızı arar: "Kurtar beni, kurtar beni, lütfen kurtar beni," diye yalvarırdık, fakat yaşadığımız çağda kurtarıcının içimizde olduğunu öğrendik. Biz aradığımız gücüz. Ve bu güç sayesinde yaşamımızı değiştireceğiz.

Eğer bugün canınız kendinizi sevmek istemiyorsa, yarın da kendinizi sevmeyeceksiniz çünkü bugün ileri sürdüğünüz bahaneyi yarın da ileri süreceksiniz. Belki bundan 20 yıl sonra da aynı bahaneyi kullanacaksınız hatta bu dünyadan göçüp gidene kadar aynı bahaneye yapışıp kalacaksınız. Halbuki hiçbir

beklentiniz olmadan bugün kendinizi sevmeye başlayabilirsiniz.

Ben size, çevrenizdeki insanların sizi yargılamadan, eleştirmeden, önyargılardan uzak, sizi olduğunuz gibi sevebilecekleri bir dünya yaratabileceğinizi anlatmaya çalışıyorum. Sevgi yaşadığınız yuvada başlar. Kutsal Kitap'ta, "Komşunuzu kendiniz gibi sevin," cümlesi yer alır, ama biz genellikle, "kendiniz gibi," sözcüğünü unuturuz. Eğer sevgi içimizde başlamazsa karşımızdaki insanları gerçekten sevemeyiz. Kendimize verebileceğimiz en güzel armağan benliğimize duyduğumuz sevgidir. Çünkü benliğimizi gerçekten seversek, kendimizi ve başkalarını incitmeyiz. İçimizde barışa ulaşırsak, dünyadaki savaşlar sona erer. Çeteler kurulmaz, teröristler eylem yapamaz, insanlar evsiz barksız kalmazlar. Huzursuzluk, AIDS, kanser, sefalet ve açlık ortadan kalkar. Bence dünyadaki barışı ancak içimizdeki barışla sağlayabiliriz. Barış; hoşgörü, şefkat, bağışlama ve hepsinden önemlisi sevgiyle sağlanır. Bu değişimleri etkileyecek güç bizim içimizdedir.

Öfkeyi, nefreti hatta üzüntüyü seçtiğimiz gibi sevgiyi de seçebiliriz. Sevgiyi seçmek elimizdedir çünkü bu seçim her zaman bizim içimizdedir. Haydi şimdi sevgiyi seçerek işe başlayalım. Sevgi, dünyadaki tüm kötülükleri ortadan kaldıran çok güçlü ve en önemli olgudur.

Bu kitaptaki bilgiler, son beş yıldır düzenlediğim konferanslarımdan alınmıştır. Bu bilgiler kendi benliğinizi keşfetmenize yardımcı olacaktır, kendinizi ve doğuştan varolan yeteneklerinizi anlamanıza fırsat verecektir. Kendinizi daha çok sevme fırsatını yakalayınca, sevgi evreninin inanılmaz gücünün bir parçası olacaksınız. Kalbimizde başlayan sevgi, bizimle birlikte doğar. Bırakın sevginiz gezegenimizin iyileşmesine katkıda bulunsun.

*Louise L. Hay / Ocak 1991*

# KISIM 1

# BİLİNÇLENME

*Düşüncelerimizi ve inançlarımızı*
*genişlettiğimiz zaman, sevgimiz özgürce akar.*
*Kendimizi sınırladığımız zaman,*
*içimize kapanır dünyayla ilişkimizi keseriz.*

**Bölüm 1**

# İçimizdeki Güç

*İçinizdeki güçle ne kadar*
*çok bağlantı kurarsanız,*
*yaşantınızın tüm alanlarında*
*daha çok özgür olursunuz.*

Siz kimsiniz? Neden bu dünyaya geldiniz? Yaşam hakkındaki inançlarınız nelerdir? Binlerce yıldır sorduğumuz bu soruların yanıtlarını içimizde aramalıyız. Fakat bunun anlamı nedir?

Hepimizin içindeki gücün sevgiyle bizi mükemmel sağlığa, mükemmel ilişkilere, mükemmel mesleklere ve her türlü zenginliğe kavuşturacağına inanıyorum. Yukarıda saydıklarımızı elde edebilmek için tüm bu olasılıklara gerçekten inanmamız gerek. Sonra, yaşantımızda ki olumsuz koşulları ortadan kaldırmayı içtenlikle istemeliyiz. Bunu ancak, bizim için en iyinin ne olduğunu bilen *İçimizdeki Gücü* uyandırarak gerçekleştirebiliriz. Eğer yaşantımızı, içimizdeki büyük güce, bizi her koşulda seven ve destekleyen gücün eline teslim edersek, kendimize sevgi dolu mutlu bir yaşam yaratabiliriz.

Aklımızın, tek ve Ebedi Akıl'la bağlantılı olduğuna her zaman inandım. Bu nedenle istediğimiz zaman her türlü bilgi ve bilgelik bizim emrimizdedir. Bizler, Yüce Benliğimizin, ya da içimizdeki gücün ışığında bizi yaratan o Evrensel Güce, Ebedi Akıl'la bağlıyız. Evrensel Güç yarattığı her şeyi sever. Bu güç iyilik içindir ve yaşantımızdaki her şeyi o yönetir. Bu güç nefret, yalan ya da cezalandırma nedir bilmez. Özgürlükten, hoşgörüden ve şefkatten doğan saf bir sevgidir. Yaşantımızı Yüce Benliğimizin düzeyine çıkarmak çok önemlidir. Çünkü bunun sayesinde iyiliklere ulaşabiliriz.

Yapacağımız seçimle, bu gücü istediğimiz biçimde kullanabileceğimizi iyice anlamalıyız. Eğer geçmişteki tüm olum-

suz koşullarla yaşamayı seçersek, olduğumuz yerde sayarız. Eğer bilinçli bir karar verip geçmişin kurbanı olmaktan kurtulur ve kendimize yepyeni bir yaşam kurarsak, *İçimizdeki Güç* bizi destekler ve yolumuzun üstünde hiç bilmediğimiz mutlu deneyimler birer birer açılmaya başlar. Ben iki ayrı gücün varlığına inanmıyorum. Yalnızca, "Ebedi Ruhun" varlığına inanıyorum. İçimizdeki Gücü iyi ve akıllıca ya da kötü kullanırız. Bizden farklı oldukları için diğerlerine lanet mi etmeliyiz? Hangisini seçeceğiz?

## *Sorumluluğa karşı suçlama*

Ayrıca, yaşantımızda meydana gelen iyi ya da kötü şeylerin olmasında düşüncelerimizin veya duygularımızın şekline göre bizim de katkılarımız olduğuna inanıyorum. Duygularımızı düşüncelerimizle yaratırız ve sonra bu duygularımıza ve inançlarımıza göre yaşantımızı sürdürürüz. Bunu, şayet yaşantımızda bazı şeyler "ters" giderse kendimizi suçlamak için yaparız. Kendimizi ya da başkalarını suçlamakla, sorumluluk arasında büyük fark vardır.

Sorumluluktan söz ettiğim zaman, aslında güce sahip olmaktan söz ediyorum. Suçlamaksa insanın gücünü boşuna harcaması demektir. Sorumluluğun sağladığı güçle yaşantımızda değişiklikler yaparız. Eğer kurban rolü oynarsak, çaresizlik adına kişisel gücümüzü kullanırız. Şayet, sorumluluğumuzu kabul etmeye karar verirsek, başkalarını, ya da başka bir nedeni suçlamakla vakit yitirmeyiz. Bazı insanlar tutuldukları hastalıklardan, fakirlikten ya da başka sorunlarından dolayı suçluluk duymayı yeğlerler. Onlara göre sorumluluk suçluluktur. (Bazı medya mensupları buna "Yeni Çağ Suçu" adını veriyorlar.) Bu tür insanlar, başarı gösteremedikleri için suçluluk duygusuyla kıvranırlar. Halbuki, onlar genellikle, şu veya bu şekilde yaptıkları her şeyden suçluluk duyarlar, çünkü bu yöntem, kendilerini hatalı görmenin başka bir yoludur. Benim size anlatmak istediğim bu değil.

Eğer sorunlarımızın ve hastalıklarımızın yarattığı fırsatlardan yararlanıp yaşantımızı nasıl değiştirebileceğimizi düşünüyorsak, biz güçlüyüz demektir. Katastrofik hastalıklardan kurtulan birçok kişi, yakalandıkları hastalık sayesinde yaşantılarını değiştirme olanağını yakaladıklarına seviniyorlar. Diğer yandan, birçoğu da, "Ben ne şanssız insanım. Ölümcül hastalığın pençesine düştüm. Doktor beni iyileştir," diye feryat ediyorlar. Bana göre, bu tür insanlar ne yakalandıkları hastalıktan kurtulmak isterler, ne de sorunlarıyla başa çıkabilirler.

"Sorumluluk, içinde bulunduğumuz duruma yanıt bulma yeteneğidir." Seçim hakkı her zaman bize aittir. Bu kimliğimizi ve yaşantımızda nelere sahip olduğumuzu yadsımak anlamına gelmez. Yalnızca, bulunduğumuz yere bir katkı yaptığımızı kabullenmeyi öğrenmemiz anlamına gelir. Sahip olduğumuz güçle, sorumluluğu yüklenir ve değişiriz. "İçinde bulunduğum durumu değiştirmek için ne yapabilirim?" diye kendimize sorarız. Değişimi gerçekleştirecek kişisel güce ve zamana sahip olduğumuzu ve bu gücü nasıl kullanmamız gerektiğini anlamalıyız.

Çoğumuz olumsuz ortamlardaki evlerde büyüdüğümüzü yeni fark ettik. Kimliğimiz ve yaşamla ilişkilerimiz konusunda birçok olumsuz duygulara sahibiz. Benim çocukluğum, cinsel taciz dahil, şiddet içinde geçti. Öz saygım kesinlikle gelişmemişti. Sevgi ve şefkat açlığı içinde kıvranıyordum. On beş yaşında evimi terk ettikten sonra bile tacizin her türlüsüne boyun eğdim. Küçük yaşta edindiğim alışkanlıklar ve duygu biçiminden dolayı bu tür tacizlere boyun eğdiğimin henüz farkında değildim.

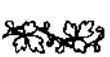
Genellikle, çocuklar çevrelerindeki yetişkinlerin yarattığı zihinsel havaya yanıt verirler. Ben de taciz ve korku olgusunu küçük yaşta öğrenmiştim. Ve bu tür deneyimleri, kendim için tekrar tekrar yaratarak büyümeye devam ettim. Tüm olumsuzlukları değiştirebileceğim güce sahip olduğumu kesinlikle bilmiyordum. Kendime karşı acımasız ve oldukça katı davranı-

yordum. Kötü bir insan olduğum için sevgi ve şefkatten yoksun yaşadığımı sanıyordum.

Yaşantınızda bugüne dek başınıza gelen kötü olaylar geçmişte yarattığınız düşüncelerinizden ve inançlarınızdan kaynaklanıyor. Geçmişteki yaşantımıza utançla bakmaktan vazgeçelim. Yaşantınızın bir bölümünün zenginliklerle dolu olduğunu düşünerek geçmişe bakın. Eğer bu tür zenginliklerden yoksun kalsaydık, bugün bulunduğumuz yere ulaşamazdık. Geçmişte, daha iyi yapabileceğiniz şeyleri yapmadığınız için kendinizi suçlamanın artık bir anlamı yok. Siz o zaman bildiğinizin en iyisini yaptınız. Geçmişinizi sevgiyle anımsayın ve size bu yepyeni farkındalığı kazandırdığına sevinin.

Geçmiş beynimizdeki varlığını yalnızca bizim seçtiğimiz düşüncelerle sürdürebilir. Bizlerse bu anı yaşıyoruz. Bu anı hissediyoruz. Bu anın deneyimlerini yaşıyoruz. Şimdi yaptıklarımızla yarının temellerini atıyoruz. Öyleyse, kararlarımızı şimdi vermeliyiz. Yarın için bir şey yapamayız. Dün için de bir şey yapamayız. Fakat bugün için bir şeyler yapabiliriz. Önemli olan, düşüncelerimizi, inançlarımızı ve söyleyeceklerimizi şimdi seçmek.

Fikirlerimizi ve sözlerimizi bilinçle yönetirsek, bize gerekli olan bu aletleri istediğimiz gibi kullanabiliriz. Bunun çok basit olduğunu düşündüğünüzü biliyorum, ama gücün en önemli noktasının şimdiki zaman olduğunu sakın aklınızdan çıkarmayın.



Aklınızın sizi kontrol etmediğini anlamanız çok önemlidir. Aklınız sizin kontrolünüzdedir. Kontrol Yüce Benliğinizin elindedir. Modası geçmiş fikirleri düşünmeyi bir kenara bırakın. Eski düşünceleriniz, "değişmek çok zordur," diye size engel olmaya çalışsa da zihinsel komutayı elinizden bırakmayın. Aklınıza, "Şimdi değişikleri çok kolay yapacağıma inanıyorum," diye yanıt verin. Kontrolün sizin elinizde olduğunu, söylediklerinizi gerçekleştirmeye karar verdiğinizi idrak edene kadar, belki aklınızda bu sohbeti birçok kez tekrarlamak zorunda kalacaksınız.

Düşüncelerinizin bir su damlası olduklarını hayal edin. Bir düşünce ya da bir damla suyun anlamı pek fazla değildir. Düşüncelerinizi defalarca yinelerken önce halının üstünde bir leke göreceksiniz, sonra bu leke küçük bir su birikintisine, daha sonra bir havuza dönüşecek. Ve bu düşünceler devam ettikçe önce bir göl, sonra da bir okyanus meydana gelecektir. Ne tür bir okyanus yaratacaksınız? Zehirlerle kirlenmiş, içinde yüzülmeyecek kadar pis mi, yoksa sizi davet eden kristal kadar berrak, temiz, mavi suların zevkini mi çıkaracaksınız?

Genellikle insanlar, "Eski düşüncelerimden arınamıyorum," diye bana yakındıkları zaman, "Evet, arınabilirsiniz," diye yanıt veriyorum. Olumlu düşünceleri kaç kez aklınızdan çıkarttığınızı anımsayın bakalım! Aklınıza bundan böyle olumlu düşünmek istediğinizi defalarca tekrarlayın. Olumsuz düşüncelerden arınmaya karar verin. Beni sakın yanlış anlamayın. Bir şeyleri değiştirmeye çalışırken düşüncelerinizle kavga etmenizi önermiyorum. Olumsuz düşünceler aklınıza gelince, "Paylaştığın için teşekkür ederim," demekle yetinin. Böylece, ortada olan gerçeği yadsımazsınız ve gücünüzü olumsuz düşüncelere yöneltmezsiniz. Kendi kendinize, artık olumsuzluklara kanmayacağınızı söyleyin. Başka bir düşünce şeklini yaratmak istediğinize inanın. Düşüncelerinizle savaşmak zorunda olmadığınızı tekrarlıyorum. Varlıklarını kabul edin ve onları aşın. Yaşam okyanusunun içinde yüzme olasılığı varken kendi olumsuzluk denizinizde boğulmayın.

Bu harika yaşama, sevginizle siz bir anlam kazandırıyorsunuz. Yaşam ona açılmanızı.. kendinizi değerli hissetmenizi ve sizin için sakladığı iyiliklere ulaşmanızı bekliyor. Evrendeki bilgeliği ve zekâyı istediğiniz biçimde kullanabilirsiniz. Yaşam burada size destek olmak için var. İçinizdeki Güç sizi bekliyor, ona yürekten güvenin.

Korktuğunuz zaman, nefes alışverişinizin bedeninizden akışını dinleyin. Size bağışlanan nefes, yaşamınızdaki en değerli

varlıktır. Yaşadığınız sürece, yeterince nefese sahipsiniz. Bu değerli varlığı hiç düşünmeden kabul ettiğiniz halde, yaşamın size diğer gereksinimlerinizi sağlayamayacağı kuşkusuyla yaşıyorsunuz. Artık kendi gücünüzü ve neler yapabileceğinizi öğrenmenin zamanı geldi. Haydi içinize dönün ve kimliğinizi keşfedin.

Hepimizin düşünceleri değişiktir. Değişik düşünmek bizim hakkımız. Dünyada ne olursa olsun, sen kendin için doğru olanı elde etmeye çalışmalısın. İçindeki rehberle bağlantı kur, çünkü aradığın yanıtları onun bilgeliği sayesinde öğreneceksin. Dostların ve ebeveynin sana ne yapman gerektiğini söylerken kolay kolay kendini dinleyemezsin. Fakat, soracağın bütün soruların yanıtları senin içindedir.

"Bilmiyorum," dediğin zaman içindeki gücün ve bilgeliğin kapısını kapatırsın. Yüce Benliğinden aldığın olumlu mesajlar seni destekler. Eğer olumsuz mesajlar almaya başlarsan; egonuz, akıl düzeyiniz hatta hayal gücünüz doğru algılamaz. Halbuki olumlu mesajların çoğunu bize hayal gücümüz ya da düşlerimiz iletir.

Doğru seçimler yaparak kendini destekle. Kuşkuya düştüğün zaman, "Bu kararı severek mi verdim? Şimdi bunu doğru zaman da mı yapıyorum?" diye kendinize sorun. Belki, bir gün, bir hafta ya da bir ay sonra başka bir karar verebilirsiniz. Fakat her an bu soruları kendinize sormayı ihmal etmeyin.

Kendimizi sevmeye ve Yüce Gücümüze güvenmeye başlayınca, sevgi dünyasındaki Ebedi Ruhların yaratılmasına yardımcı oluyoruz. Kendimizi, duyduğumuz sevgi sayesinde kurban olmaktan kurtarıp, başladığımız savaşı kazanıyoruz. Kendimize duyduğumuz sevgi sayesinde başımızdan harika deneyimler geçiyor. Genellikle, kendileriyle barışık olan insanların ne kadar çekici olduklarını fark ettiniz mi? Harika niteliklere sahiptirler. Yaşamlarını mutluluk içinde sürdürürler. Çok fazla çaba harcamadan

her şeye sahip olurlar.

Uzun zaman önce, Tanrı'nın varlığı ve gücüyle yek vücut olduğumu öğrendim. İçimde hoşgörülü, bilge bir ruh yaşadığına göre, ben, bu gezegende varolanlarla ilahi bir ilişki içindeyim. Diğer gezegenler ve yıldızlar mükemmel bir uyum içinde nasıl yörüngelerinde dönüyorlarsa, ben de ilahi düzenle mükemmel bir uyum içindeyim. Aklımın sınırları içinde belki her şeyi anlayamıyorum; ama kozmik düzeyde doğru yerde, doğru zamanda, doğru şeyi yaptığıma inanıyorum. Şimdiki deneyimlerim, yeni uyanışlara ve yeni fırsatlara ulaşmanın sıçrama tahtalarından biri.

Siz kimsiniz? Buraya ne öğrenmeye geldiniz? Ne öğretmeye geldiniz? Hepimizin emsalsiz amaçları var. Bizler, kişiliğimizden, sorunlarımızdan, korkularımızdan, hastalıklarımızdan, hatta bedenlerimizden çok daha fazla bir şeyleriz. Bu gezegende her şeyle ve tüm yaşamlarla bağlantılıyız. Hepimiz ışık, enerji, titreşim ve sevgi dolu ruhlarız. Ve hepimiz yaşamımızın tüm amaçlarını dolu dolu yaşayabilecek güce sahibiz.

**Bölüm 2**

# İçimizdeki Sesi İzlemek

*Seçtiğimiz düşünceler yaşam tablomuzu renklendirmek için kullandığımız malzemelerdir.*

Eğer düşünce şeklimi değiştirmek istersem, yaşam biçimimi de değiştirebileceğimi ilk kez duyduğum zaman çok şaşırmıştım. O günlerde New York'ta yaşıyordum. İlahiyat İlmi Kilisesi'ni yeni keşfetmiştim. (Ernest Holmes tarafından kurulan İlahiyat İlmi Kilisesi'yle ya da diğer adıyla Akıl İlmi, Mary Baker Eddy tarafından kurulan Hıristiyan İlmi Kilisesi'ni insanlar genellikle birbirine karıştırıyorlar. Her ikisi de 'Yeni Akım' düşüncelerini yansıtır; ama felsefeleri farklıdır)

Akıl İlmi'nde rahipler ve müritler İlahiyat İlmi Kilisesi'nin öğretilerini yayarlar. Geleceğimi düşüncelerimin şekillendirdiğini ilk kez onlardan duymuştum. Söylediklerinin anlamını kavramadığım halde, bu görüş, 'içimizdeki ses' diye adlandırılan sezilerimde bir 'tınlama' yaptı. Yıllardır, bu sesi izlemeyi öğrendim. Çok çılgınca bir seçim olsa dahi, eğer içimdeki ses, "Evet," diye tınlarsa, doğru olanı yaptığıma inanıyorum.

İşte bu görüşler sayesinde, "Evet, doğru," diye içimdeki bir telin çınlamasını öğrendim. Sonra düşünce şeklimi değiştirme macerasına atıldım. Fikri kabul edip, "evet" dedikten sonra, iş bunu nasıl yapacağımı öğrenmeye kaldı. Birçok kitap okudum. Birçoklarınızın evinde olduğu gibi benim evimde ruhani ve kendine yardım kitaplarıyla dolup taşmaya başladı. Yıllarca kurslara devam ettim ve bu konuyla ilgili her şeyi keşfettim. Kelimenin tam anlamıyla, kendimi 'yeni düşünce' felsefesine kaptırmıştım. Ve ilk kez yaşantımı inceledim. O güne dek hiçbir inancım yoktu. Annem günahkâr bir Katolik, üvey babamsa Tanrıtanımazdı. O güne dek garip bir inanışım vardı.

Bana göre Hıristiyanlar ya kıldan dokunmuş giysiler giyiyorlardı ya da aslanlara yem oluyorlardı. İkisi de beni hiç ilgilendirmiyordu.

Akıl İlmi'ne balıklama daldım. Çünkü o zaman, benim önüme açılan tek yoldu ve bana göre öğretileri harikaydı. İlk önceleri öğretileri çok kolay buldum. Birkaç görüşü kavradıktan sonra, biraz daha farklı düşünmeye ve konuşmaya başladım. O günlerde sürekli yakınan ve kendine acıyan biriydim. Çamurlu çukurların içinde yuvarlanmaya bayılırdım. Kendime acıyabilmek için sürekli kötü deneyimlere atıldığımı bilmiyordum. Fakat, o günlerde, hiçbir şeyi doğru dürüst bilmiyordum. Zamanla, eskisi kadar yakınmadığımı fark ettim.

Ağzımdan çıkan sözleri dinlemeye başladım. Kendimi eleştirdiğimi fark ettim ve buna son vermeye çalıştım. Anlamlarını tam kavramadan olumlu sözler gevelemeye başladım. Önce bana kolay gelen şeyleri seçtim ve birkaç küçük değişiklik oluşmaya başladı. Bana yeşil ışık yanmıştı. Böylesine müthiş biri olduğumu bilmiyordum. Vay canına! Her şeyi biliyormuşum, diye böbürlenmeye başladım. Kısa süre kendini beğenmiş, kibirli dogmatik inançlara sahip biri oldum. Her şeyin yanıtını bildiğimi sanıyordum. Aslında bu yepyeni alanda, yeni edindiğim bilgilere sarılarak kendimi güvencede hissediyordum.

Eski katı inançlarımızdan uzaklaşmaya başlayınca, özellikle daha önce başkasının mutlak kontrolüne alışmış insanlar için, bu durum çok ürkütücüdür. Benim içinde çok korkutucu oldu ve kendimi güvende hissettiğim her şeye dört elle sarıldım. Bu benim için bir başlangıçtı, ama daha çok uzun bir yol kat etmem gerekiyordu. Ve hâlâ da gerekiyor.

Çoğumuz gibi, önümde uzanan yol düzgün ve rahat değildi. Çünkü gevelediğimiz olumlu sözler her zaman işe yaramıyordu, ben de bunun nedenini anlayamıyordum. Kendi kendime, "Nerede yanlış yapıyorum?" diye sordum ve hemen kendimi suçladım. Bu da yeterince iyi olmadığımı kanıtlayan ör-

neklerden biri miydi? Bu en sevdiğim inançlarımdan biriydi.

O zaman öğretmenim, Eric Pace, bana bakıp 'hınç besleme' kavramından söz etti. Onun ne anlatmaya çalıştığını bile anlamadım. Hınç beslemek mi? Ben mi? Hayır, hiç kimseye hınç beslemiyordum. Ben artık yolumu çizmiştim. Ruhen mükemmeldim. Meğerse o günlerde kendimi ne kadar az tanıyormuşum!

Yaşamımda yapabileceklerimin en iyisini yapmaya devam ettim. Metafizik ve spiritüalizm konularında incelemeler yaparak, elimden geldiğince kendimi tanımaya başladım. Kavradıklarıma dört elle sarıldım ve bazı kez bunları uyguladım. Sık sık, birçok şey duyarız. Bazı kez bu duyduklarımızı iyice kavrarız, ama onları uygulamayız. Zaman su gibi akıp gitmişti. Akıl İlmi konusundaki çalışmalarım üç yıldır sürüyordu ve kilisede öğretmenlik yapmaya başlamıştım. Felsefe dersleri veriyordum, ama öğrencilerimin bocalamalarının nedenlerini merak ediyordum. Sorunlarına neden böylesine gömüldüklerini anlamıyordum. Onlara verdiğim güzel öğütlerden yararlanıp neden iyileşmiyorlardı? Ancak, onlara sadece doğruları anlattığımı, ama bu doğruları yaşamadığımı fark ettim. Tıpkı çocuğuna nasıl davranması gerektiğini söyleyen, fakat söylediklerinin tam aksini yapan ebeveyne benziyordum.

Bir gün, hiç beklenmedik bir anda, doktorlar vajen kanserine yakalandığımı açıkladılar. Önce, paniğe kapıldım. Sonra, öğrendiğim bilgilerin geçerliliğinden kuşku duydum. Bu çok normal ve doğal bir tepkiydi. Kendi kendime, "Eğer yeterince açık ve dikkatli olsaydım, bu hastalığı yaratmama gerek kalmazdı," diye düşündüm. Fakat sonradan öğrendiğim bilgilere göre, doktorların kanser teşhisini öğrenince güven duymam gerektiğini anladım. Hastalık ben ölünceye kadar gizli bir sır olarak kalacağına, ortaya çıkmıştı ve şimdi tedavi edilebilirdi.

Artık kendimden kaçıp saklanamayacağımı yeterince öğren-

miştim. Kanserin bedenimizi kemirmeye başlayıncaya kadar, uzun süre içimizde sakladığımız hınç duygusundan kaynaklandığını biliyordum. Duygularımızı bastırıp içimize gömünce, onlar bedenimizin bir köşesine yerleşiyorlardı. Ve yaşadığımız sürece duygularımızı bastırıp içimize atınca, bir süre sonra bedenimizin bir köşesinden dışarı fırlıyorlardı.

İçimdeki hınç duygusunun (öğretmenimin sık sık değindiği) çocukluğumda uğradığım cinsel, fiziksel ve duygusal tacizden kaynaklandığını fark ettim. Hınç duymam doğaldı. Geçmişteki olayları asla bağışlamıyordum ve hırçındım. Hırçınlığımı değiştirecek ya da onu yok edecek hiçbir gayret sarf etmemiştim. Evimi terk edince, başıma gelenleri unutmaktan başka bir şey yapmamıştım; çirkin olayları arkamda bıraktığımı sanıyordum, ama aslında onları içime gömmüştüm.

Metafizik yolunda ilerlemeye başlayınca, duygularımın üstüne ince spiritüel bir örtü çekmiş ve çöplüğün çoğunu içimde saklamıştım. Kelimenin tam anlamıyla etrafıma bir duvar örüp, kendi duygularımla yüzleşmemiştim. Kim olduğumu ve nerede durduğumu bilmiyordum. Kanser teşhisinden sonra, gerçek içsel çalışmalarla kendi kimliğimi öğrenmeye başladım. Tanrı'ya şükür, bana yardımcı olacak yeterince donanıma sahiptim. Eğer yapacağım değişikliğin kalıcı olmasını gerçekten istiyorsam, içimin derinliklerine inmem gerektiğini biliyordum. Evet, doktor beni ameliyat edince hastalığımı belki bir süre için iyileştirebilirdi, ama eğer düşüncelerimi ve sözlerimi değiştirmezsem, hastalık yineleyebilirdi.

Kanserlerimizi bedenimizin hangi tarafına yerleştirdiğimizi hep merak ederdim. Tümörlerimiz bedenimizin sağında mı yoksa solunda mıdır? Sağ taraf erkek tarafımızı simgeler, duygularımızı buradan dışarıya yansıtırız. Sol taraf ise dişi yönümüzü simgeler, her şeyi buradan içimize alırız. Hemen hemen tüm yaşantım süresince, bütün aksaklıklar bedenimin hep sağ tarafında patlak verdi. İşte üvey babama karşı duyduğum hıncı burada saklamışım.

Artık yeşil ışığın yanması beni yeterince tatmin etmiyordu. Çok daha derinlere inmem gerektiğini biliyordum. Yaşantımda istediğim gibi ilerleyemediğimi fark ettim. Çünkü, çocukluğumdan kalan eski çöpleri içimden tamamıyla atamamıştım. Ve öğretmeye çalıştığım kavramlara tezat bir yaşam sürüyordum. İçimdeki çocuğu yakından tanıyıp onunla çalışmam gerekiyordu. O çocuk hâlâ acı çekiyordu ve yardıma gereksinimi vardı.

Hemen hevesle kendimi iyileştirmeye koyuldum. Bütün dikkatimi tümüyle kendime yönelttim ve çok az işle meşgul oldum. Kendimi tamamen iyileşmeye adamıştım. Yaptığım şeylerin bazısı biraz garipti, ama her şeye rağmen onları yaptım. Ne de olsa önümdeki yaşam bana aitti. Altı ay süreyle, aşağı yukarı yirmi dört saat çalıştım. Kanserden kurtulmanın çeşitli yollarını içeren tüm kitapları okuyup inceledim, çünkü bu hastalığı yeneceğime inanıyordum. Önce beslenme temizliğine giriştim. Uyguladığım program sayesinde yıllardır abur cubur yiyecekler doldurduğum bedenimi zehirlerden arındırdım. Aylarca, Brüksel lahanası ve kuşkonmaz püresinden başka bir şey ağzıma koymadım. Daha başka şeylerde yemiştim ama aklımda bunlar kaldı.

Akıl İlmi müridi ve öğretmeni, Eric Pace'le birlikte kanserin yinelenmemesi için zihinsel doğrultuda çalışmalar yaptım. Olumlu sözler söyledim. Gözlerimin önünde olumlu sahneler canlandırdım. Ve böylece zihinsel spiritüel tedavi uyguladım. Her gün aynanın karşısında geçip çalıştım. "Seni seviyorum, gerçekten seviyorum," demek çok zordu. Gözyaşları içinde derin derin nefes alarak bu sözleri yineledim. Bu sözleri söyledikten sonra, sanki Quantum bir sıçrama yaptığımı hissettim. İnsanların içlerinde biriktirdikleri öfkeyi boşaltabilmelerinde gerçekten uzmanlaşan iyi bir psikoterapiste gittim. Çığlıklar atarak, yastıkları yumruklayarak uzun saatler geçirdim. Harikaydı. Kendimi çok iyi hissettim. Çünkü hayatımda böyle şeyler yapmama asla izin verilmemişti.

Hangi metodun yararı dokunduğunu bilmiyorum; belki hepsinin biraz yararı dokunmuştur. Fakat en önemlisi çalışmalarıma inatla ara vermedim. Sabah gözümü açar açmaz çalış-

maya başlıyordum. Gece yatarken bütün gün hiç ara vermeden çalıştığım için kendime teşekkür ediyordum. Uyurken bedenimin iyileşeceğini telkin ediyordum. Sabah dinlenmiş, taptaze ve kendimi çok iyi hissederek uyanacağımı biliyordum. Sabah uyanınca, gece bedenimin yaptığı çalışmaya teşekkür ediyordum. Her gün yeni yeni bilgiler öğrenmeyi ve büyümeyi içtenlikle istiyordum. Artık değişmeye ve kendimi kötü bir insan olarak görmemeye kararlıydım.

Ayrıca, hoşgörü ve bağışlama konusunda da çalışmalar yapıyordum. İlk önce, elimden geldiğince ebeveynimin yetiştikleri ortamı keşfetmeye çalıştım. Çocukken onlara nasıl davranıldığını anladım. Sonra, yetiştikleri ortamda edindikleri alışkanlıklar ve aldıkları terbiyeyle, daha farklı bir tutum içinde olamayacaklarını fark ettim. Üvey babam kendi evinde uğradığı tacizi, çocuklarını taciz ederek sürdürüyordu. Anneme, erkeklerin daima haklı olduğu söylenmişti. O da buna inanarak büyüdüğü için, bir kenarda durup üvey babamın yapmak istediği her şeye boyun eğiyordu. Farklı yaklaşımlarında olabileceğini hiç kimse onlara öğretmemişti. Onların yaşam biçimleri böyleydi. Adım adım büyümeye devam ettim ve onlara hoşgörüyle bakmaya başladım. İşte bağışlama işlevi böyle başladı.

Ebeveynlerimi bağışladıkca, kendimi de bağışlamak isteği doğdu. Kendimizi bağışlamak çok önemlidir. Ebeveynimizin bizi hırpaladıkları gibi, çoğumuz içimizdeki çocuğu hırpalamayı sürdürürüz.. Ve onu taciz etmeye devam ederiz. Bu çok acı bir şey. Çocukluğumuzda bize karşı kötü davranan insanlar karşısında fazla seçeneğimiz yoktur, ama büyüdüğümüz zaman içimizdeki çocuğa kötü davranmaya devam ediyorsak, işte bu felakettir.

Kendimi bağışlarken kendime güvenmeye de başladım. Yaşama ve diğer insanlara güven duymamak, aslında insanın kendisine güven duymamasından kaynaklanır. Yüce Benliğimize güvenmediğimiz için, içinde bulunduğumuz durumu yönetmesine izin vermeyiz. Ve, "Bundan böyle asla âşık olmayacağım, çünkü tekrar incinmek istemiyorum," ya da, "Bunun olmasına asla izin vermeyeceğim," gibi sözler sarf ederiz. As-

lında kendi kendimize, "Sana güvenmiyorum. Bana iyi bakamıyorsun, bundan böyle her şeyden uzak yaşayacağım," demek istiyoruz.

Zamanla, güvenim arttı ve kendime iyi bakabileceğime inandım. Kendime güvendikten sonra, kendimi sevmek çok daha kolaylaştı. Bedenim ve kalbim aynı anda iyileşiyordu.

Ruhani gelişmem beklenmedik harikalar yarattı.

Daha genç görünmeye başladım. Artık kendilerini tanımaya hevesli insanlar müşterim olmaya başlamıştı. Onlara fazla bir şey söylemiyordum, ama inanılmaz gelişme gösteriyorlardı. Onlara öğretmeye çalıştığım kavramları kendi yaşantımda uyguladığımı sezinleyip, hissettikleri için, ileri sürdüğüm fikirleri kolayca kabul ediyorlardı. Tabii, hepsi olumlu sonuçlar almıştı. Yaşam düzeylerini geliştirmeye başladılar. İç düzeyde huzura kavuşup, kendimizle barışınca, hayat çok daha zevkli oluyor.

Bu deneyimden kişisel olarak ben ne öğrendim? Eğer düşüncelerimi ve beni geçmişteki yaşamıma bağlayan alışkanlıklarımı gerçekten değiştirmek istiyorsam, yaşamımı değiştirecek güce sahip olduğumu fark ettim. Bu deneyim bana içsel bilgiyi sağladı. Eğer içtenlikle çalışırsak, aklımızda, bedenimizde ve yaşantımızda inanılmaz değişiklikler yapabileceğimizi öğrendim.

"Yaşamın neresinde olursanız olun, yaratıcılığa ne tür katkıda bulunursanız bulunun, ne olursa olsun, siz, hoşgörü, farkındalık ve bilgi donanımınız sayesinde, elinizden gelenin en iyisini yapıyorsunuz." Siz de benim gibi, daha fazla bilgi sahibi olunca, çok daha iyi ve farklı şeyler yapacaksınız. Bulunduğunuz yerde kendinizi aşağılamayın. Daha hızlı ve daha iyi yapamadığınız için kendinizi suçlamayın. Kendi kendinize, "Elimden gelenin en iyisini yapıyorum, belki bugün yaptığım şey önemsiz ama, iyi bir çıkış yolu bulup en iyisini yapacağım," deyin. Eğer işe yaramayan aptalın biri olduğunuzu düşünürseniz, olduğunuz yerde sayarsınız. Eğer

değişiklik yapmak istiyorsanız, kendinizi sevgiyle desteklemeniz gerek.

Kullandığım metotlar bana ait değil. Öğretilerimin temelindeki bilgilerin çoğunu Akıl İlmi'nde öğrendim. Fakat bu prensipler dünya kurulduğundan beri var. Eğer eski ruhani öğretileri okursanız, onlarında aynı bilgileri içerdiğini göreceksiniz. İlahiyat İlmi Kilisesi'nde rahibe eğitimi aldım; ama benim bir kilisem yok. Ben özgür bir ruhum. Öğretileri basit bir dille geniş kitlelere ulaştırmaya çalışıyorum. Bu harika bir yol. İnsan aklını başına toplayınca, gerçek yaşamın ne olduğunu, yaşantısını yönetmek için aklını nasıl kullanacağını öğreniyor. Ben bu işe yirmi küsur yıl önce başladığım zaman, bugün yaptıklarımla yüz binlerce insana yardım edip ümit vereceğimi bilmiyordum.

**Bölüm 3**

# Sesli Düşünmenin Gücü

*Her gün yaşamdan ne beklediğinizi*
*yüksek sesle tekrarlayın.*
*Sanki istediklerinizi elde*
*etmiş gibi açıklayın!*

## *Aklın yasası*

Yerçekimi yasası ve daha başka birçok fizik yasası vardır. Ben fizik ve elektrik gibi konulardan bir şey anlamam. Ancak, bir de amaç ve etkiyi tanımlayan: 'verdiğin her şey tekrar sana döner', gibi ruhani yasalar vardır. Ayrıca aklın da bir yasası vardır. Elektriğin oluşma sürecini bilmediğim gibi, aklın yasasının da nasıl işlediğini bilmiyorum. Yalnızca, düğmeyi çevirince, ışığın yandığını biliyorum.

Düşündüğümüz bir fikir ya da söylediğimiz bir kelime, ya da bir cümle, bizden dışarı çıkıp akıl yasasına yerleşiyor ve sonra deneyim olarak bize dönüyorlar.

Şimdi zihinsel ve fiziksel olgunun arasındaki ilintiyi öğrenmeye başladık. Aklın nasıl çalıştığını ve düşüncelerimizin nasıl yaratıldığını anlamaya başladık. Düşüncelerimiz aklımızdan büyük bir hızla geçer, bu nedenle ilk önce onlara şekil vermemiz zordur. Diğer yandan ağzımız daha yavaş hareket eder. Eğer söylediklerimizi dikkatle dinler, konuşmalarımızı buna göre yorumlar ve olumsuz düşüncelerin dudaklarımızın arasından fırlamasına engel olursak, düşüncelerimize de şekil vermeye başlayabiliriz.

Söylediğimiz sözler inanılmaz bir güce sahiptir ve çoğumuz bunun önemini fark etmeyiz. Kelimeleri yaşantımızda sürekli yarattığımız olayların temeli olduğunu düşünelim. Konu-

şurken sürekli kelimeler kullanırız, ama gerçekten ne söylediğimizi ya da nasıl söylediğimizi pek düşünmeyiz. Seçtiğimiz kelimelere dikkat etmeyiz. Aslında, konuşurken çoğumuz olumsuz ifade kullanırız.

Çocukken bize dilbilgisi öğretirler. Kelimeleri dilbilgisi kurallarına göre seçmeyi öğreniriz. Ancak, dilbilgisi kuralları sürekli değişir. Bir zamanlar doğru olan, bir süre sonra yanlış kabul edilir. Geçmişte argo bilinen sözler, şimdi günlük konuşma dilinde kullanılıyor. Dilbilgisi, kelimelerinin anlamını ve bunların bizim yaşantımızı nasıl etkilediğini dikkate almaz.

Diğer yandan, seçtiğim kelimelerin yaşantımda geçirdiğim deneyimleri yönlendireceğini bana okulda öğretmediler. Düşüncelerimin yaratıcılığını, ya da kelimenin tam anlamıyla yaşantımı biçimlendireceğini kimse bana öğretmedi. Altın kuralın amacı yaşamın temel yasasını öğretmektir: "Başkalarına da kendinize davrandığınız gibi davranın." Ne ekersen onu biçersin. Bu sözlerin anlamı asla suçlama değildir. Sevilmeye ya da iyi şeylere layık olduğumu hiç kimse bana öğretmedi. Ayrıca yaşamın beni desteklemek için var olduğunu da öğretmediler.

Çocukken, sürekli birbirimize zalimce çirkin adlar takarak, birbirimizi aşağılamaya çabaladığımızı, anımsıyorum. Neden böyle yapardık? Bu tür davranmayı nereden öğrenmiştik? Şimdi nereden öğrendiğimizi inceleyelim. Ebeveynlerimiz çoğumuza sürekli hiçbir işe yaramayan aptal, salak ve tembel olduğumuzu söylemişlerdir. Bazı kez ebeveynimizin keşke seni doğurmasaydım diye yakındıklarını duymuşuzdur. Bu sözleri duyduğumuz zaman belki biraz içimiz burkulmuştur, ama bu acı sözlerin içimize derin kökler salacaklarını asla düşünmemişizdir.

## *Kendimizle konuşmamızı değiştirme*

Genellikle ebeveynimizin ilettiği mesajları küçük yaşta kabul etmeye başlarız. "Ispanağını yersen," "odanı temizlersen," ya da "yatağını düzeltirsen," seni severim sözlerini sık sık duyduk.

Ancak, bazı görevleri yerine getirdiğimiz zaman büyüklerimizin bizi seveceğine - sevginin ve beğenilmenin koşullara bağlı olduğu fikrine inandık. Fakat, başkalarının düşüncelerine göre değer vermenin sizin öz varlığınızın değeriyle hiçbir ilgisi yoktur. Başkalarını mutlu ettiğiniz sürece varlığınızı sürdürebileceğinize, yoksa varlığınızı sürdürmeye bile izin verilmeyeceği inancı aklınıza yerleşmiştir.

Bu erken yaşlarda aldığımız mesajlar, kendimizle konuşma adını verdiğim *-kendimizle konuşma tarzımızı etkiler.* Sesli konuşmalarımızın temelini oluşturan içimizden kendimizle konuşmak çok önemlidir. Bu konuşmalar zihnimizde yarattığı atmosfere göre, bizi yaşamımızdaki deneyimlere doğru iter. Eğer kendimizi küçük görüp aşağılarsak bizim için yaşamın fazla değeri kalmaz. Eğer kendimizi beğenir ve seversek, yaşam bizim için paha biçilemeyecek kadar değerli, harika bir hediye olur.

Eğer mutsuz bir yaşam sürüyor, ya da amaçlarımıza ulaşamadığımızı düşünüyorsak, başımıza gelenlerden hemen ebeveynlerimizi suçlu tutarız. Tabii, bulunduğumuz koşullarda, sorunlarımızla, öfkelerimizle yaşamaya devam edersek, suçlama sözcükleri bize özgürlüğümüzü kazandırmaz. Kullandığınız kelimelerin gücünü sakın aklınızdan çıkarmayın. Yaşamımızın sorumluluğunu yüklenmek bize güç verir. Evet, yaşamımızın sorumluluğunu yüklenmek ürkütücüdür, ama kabul etsek de etmesek de yaşamımızdan gerçekten biz sorumluyuz. Eğer yaşamımızın sorumluluğunu yüklenmek istiyorsak, ağzımızdan çıkan sözlerin de sorumluluğunu taşımalıyız. Dudaklarımızın arasından çıkan sözler ve cümleler düşüncelerimizin uzantısıdır.

Ağzınızdan çıkan sözleri dikkatle dinleyin. Eğer olumsuz ya da sınırlayıcı kelimeler kullanıyorsanız, bunları değiştirin. Ben, duyduğum olumsuz olayları asla başkalarına anlatmam. Bu tür olayların yeterince duyulduğuna inanır üstünde durmam. Fakat, olumlu bir haber duyunca, bunu herkese anlatırım.

Başka insanlarla birlikte olduğunuz zaman, onların neyi nasıl söylediklerini dikkatle dinleyin. Söylediklerinizle yaşam biçimleri arasında bir bağ kurmaya çalışın. İnsanların çoğu yaşantılarını 'olursa,' içinde sürdürürler. Olursa kelimesine kulaklarım çok alıştı. Bu kelimeyi duyunca kafamın içindeki ziller sanki bozuluyor. Bazı kimseler bir paragrafta belki bir düzine olursa kelimesini kullanır. Ve bu aynı insanlar sonra yaşantılarının neden değişmez bir sertlik içinde sürdüğünü ve neden bu durumdan kurtulamadıklarını düşünürler. Kontrol edemedikleri birçok şeyi kontrol altında tutmak isterler. Ya onlar kendileri yanlış yapıyorlar, ya da başkaları yanılıyordur. Ve sonra neden özgürce yaşayamadıklarını sorgularlar.

Ayrıca, konuşma dilimizden ve düşüncelerimizden 'yapmak zorundayım' ifadesini de kaldırmalıyız. Bu ifadeyi kullanmazsak kendi kendimize yaptığımız baskıların birçoğundan kurtuluruz. "İşe gitmem gerek. Bunu yapmam gerek. Şunu yapmam gerek..." gibi zorlamalarla kendimize baskı yapmaktansa, "Çalışmayı yeğledim, çünkü kira paramı çıkarıyorum," ifadesini kullanmaya başlayın. 'Yeğlemek' kelimesi yaşantımıza bambaşka gözle bakmamızı sağlar. Öyle görünmese bile her şeyi kendi seçimimizle yaparız.

Çoğu insan 'ama' kelimesini fazlasıyla kullanır. Açıklamalar yaparız, sonra bizi iki farklı yöne götüren 'ama' kelimesini kullanır böylece kendimize çelişkili mesajlar veririz. Bundan böyle konuşurken, 'ama' kelimesini nasıl kullanacağınıza dikkat edin.

'Sakın unutma' deyimini de çok dikkatli kullanmalıyız. "Sakın bunu unutma, şunu unutma," diye tembih ederiz. Sonunda ne olur? Tembih edileni unuturuz. Aslında unutmak yerine anımsamak isteriz. Öyleyse, 'sakın unutma' yerine 'lütfen anımsa' ibaresini kullanmaya başlayalım.

Sabah uyanınca, işe gitmek zorunda olmanıza küfür ediyor musunuz? Havadan şikâyet ediyor musunuz? Sırt ağrısından ya da başağrısından yakınıyor musunuz? Sabah uyandığınız za-

man ağzınızdan çıkan ikinci ya da üçüncü cümle nedir? Ya da ne düşünürsünüz? Çocuklarınıza bağırır mısınız? İnsanların çoğu her sabah hemen hemen aynı sözleri söyler. Siz güne hangi sözlerle başlarsınız? Söylediklerinizolumlu, neşeli ya da harika sözler midir? Yoksa lanetler savurur, her şeyden yakınır mısınız? Eğer homurdanarak, yakınarak ve inleyerek güne başlarsanız, bütün gününüz olumsuz geçer.

Gece yatarken en son ne düşünürsünüz? İyileştirici, güçlü şeyleri mi düşünürsünüz? Yoksa fakirlik ve endişe içinde mi kıvranırsınız? Fakirlik endişesi deyimini yalnızca parasal yoksulluk anlamında kullanmıyorum. Yaşantınızda akışını özgürce sürdüremeyen -herhangi bir şey hakkında olumsuz düşünceler anlamında da kullanıyorum. Yarınınızdan endişeli misiniz? Genellikle, uyumadan önce olumlu bir şeyler okurum. Uyurken zihnimde yapacağım temizliğin beni ertesi güne hazırlayacağının farkındayım.

Çözümlenmesi gereken sorunlarımı ve sorularımı düşlerime aktarmanın çok yararını gördüm. Yaşantımda ki sorunlarımı düşlerimin yardımı sayesinde çözeceğimi biliyorum.

İnsan yalnız kendi aklı içinde düşünebilir. Hiç kimse bizi başka türlü düşünmeye zorlayamaz. Kendi kendimizle konuşmanın temelini oluşturan düşüncelerimizi kendimiz seçeriz. Yaşantımda deneyimlerimle bu yöntemin nasıl işlediğini anlayınca, başkalarına öğretmeye çalıştığım gibi yaşamaya başladım. Düşüncelerime ve sözlerime dikkat etmeye ve mükemmel olmadığım için kendimi sürekli bağışlamaya başladım. Başkalarının gözünde beğenilmek için süper insan olmaya çabalamaktansa, kendim gibi olmayı yeğledim.

Dünyanın düşmanca bir yer olmadığını ona güvenebileceğimi ilk kez fark ettiğim zaman, aydınlanmaya başladım. Mizah anlayışım değişti. Yıkıcı espriler yapmaktansa, gerçekten komik espriler yapmaya başladım. Kendimi ve başkalarını eleştirip, yargılamaktan ve felaket öyküleri anlatmaktan vazgeçtim. Kötü haberi bu kadar hızla yaymamıza, hayret ediyo-

rum. Artık gazete okumuyorum ve gece 11 haberlerini dinlemiyorum. Çünkü felaket ve şiddet haberlerinin yanında çok az iyi haber var. İnsanların çoğunun iyi haber dinlemek istemediklerini fark ettim. Kötü haberlere bayılıyorlar, böylelikle yakınabilecek bir şeyler buluyorlar. Çoğumuz olumsuz öyküleri defalarca anlattıktan sonra dünyada kötülükten başka bir şey olmadığına inanıyoruz. Yalnızca iyi haberler veren bir radyo istasyonu vardı. Bir süre sonra kapandı.

Kansere yakalandığım zaman, dedikodu yapmamaya karar verdim. Ve sonunda hiç kimseye anlatabilecek bir şeyim olmadığını fark edince, çok şaşırdım. Dostlarımla bir araya gelince onlarla birlikte yalnızca dedikodu yaptığımızı fark ettim. Bir süre sonra, insan alışkanlıklarından kolay kolay kopamadığı halde, konuşmanın başka şekilleri de olduğunu keşfettim. Her neyse, ben başka insanlar hakkında dedikodu yapıyorsam, demek ki, başkaları da benim hakkımda dedikodu yapıyorlardı. Çünkü ne verirsek karşılığında onu alırız.

İnsanlarla çalışmalarımı arttırınca, onların söylediklerini gerçekten dikkatle dinlemeye başladım. Sadece konuştuklarının anlamını kavramakla kalmıyor, kullandıkları kelimeleri de gerçekten inceliyordum. Genellikle, yeni bir müşterimle on dakika kouştuktan sonra, kullandıkları kelimelerden gerçek sorunlarının ne olduğunu anlamaya başladım. Konuşma biçiminden onları anlayabiliyorum. Kullandıkları kelimelerin sorunlarına katkıda bulunduğunu biliyorum. Eğer olumsuz konuşuyorlarsa, bir de kendi kendileriyle nasıl konuştuklarını düşünün? Aynı olumsuzluğa programlanmışlardır ve ben bunu düşünce fakirliği diye tanımlıyorum.

Küçük bir deneme yapmanızı öneriyorum. Telefonunuzun yanına bir ses alma cihazı yerleştirin ve her telefon konuşmanızı banda alın. Kasetin iki yüzü dolunca, neler söylediğinizi ve nasıl söylediğinizi dikkatle dinleyin. Kullandığınız kelimeleri ve sesinizin tonunu duyunca, herhalde çok şaşırıp bazı şeyleri fark etmeye başlayacaksınız. Eğer bir kelimeyi üç defadan fazla kullanmışsanız bunu bir kenara yazın, çünkü bu bir alışkanlık olmuş demektir. Bazı alışkanlıklar destekleyici ve olumludur. Fakat tekrar ettiğiniz çok olumsuz alışkanlıklarınızda vardır.

## *Bilinçaltı aklımızın gücü*

Şimdiye dek anlattıklarımın ışığında, bilinçaltı aklımızın gücünü tartışacağım. Bilinçaltı aklımız hiçbir şeyi yargılamaz. Bilinçaltı aklımız bizim her söylediğimizi kabul eder ve bizim inançlarımız doğrultusunda bir şeyler yaratır. Bilinçaltı aklımız açıkladıklarımızı geri verecek kadar bizi sever. Ama seçme hakkı bizim elimizdedir. Eğer kısır inançları ve kavramları seçersek, bunları istediğimizi zanneder. Ve inançlarımızı, kullandığımız kelimeleri, düşüncelerimizi daha iyiye ve olumluya yöneltene kadar bize olumsuzlukları vermeye devam eder. Seçim hakkı bizim elimizdedir ve bu duruma saplanıp kalmak zorunda değiliz. Seçebileceğimiz milyarlarca düşünce vardır.

Bilinçaltı aklımız doğruyu ve yanlışı, gerçeği ve yapayı bilemez. Bu nedenle hiçbir bakımdan kendimizi alçaltmayalım.

"Ah, ne aptalım ya da salağım," gibi sözler söylemeyelim. Çünkü bu sözler bilinçaltı aklımıza işler ve bir süre sonra kendimizi aptal gibi hissetmeye başlarız. Bu sözleri sürekli tekrarlarsanız bu inanç, bilinçaltınıza yerleşir.

"Bilinçaltı aklımız mizah anlayışından yoksundur," bunu iyice kavramanız çok önemlidir. Kendi hakkınızda şaka yapıpta bunun hiçbir anlam taşımadığını düşünemezsiniz. Şirin ya da komik görünebilmek amacıyla kendinizi aşağılamanızı, bilinçaltı aklınız doğru olarak kabul eder. Seminerlerimde insanların kendilerini aşağılayıcı şakalar yapmalarına asla izin vermem. Kaba saba şakalar yapılabilir, ama milliyeti, cinsiyeti ya da herhangi bir şeyini hor gören şakalar asla yapılmaz.

Bu nedenle kendinizle dalga geçip, aşağılayıcı şakalar yapmayın. Çünkü bu tür şakaların size hiç yararı dokunmaz. Başkalarını da küçümsemeyin. Bilinçaltı aklınız diğer insanlarla sizin aranızda bir ayırım yapamaz. Sizin kullandığınız kelimeleri duyunca, kendi hakkınızda konuştuğunuza inanır. Birisini eleştirmek istediğiniz zaman, önce kendi hakkınızda neden böyle hissettiğinizi sorun. Kendinizde ne görüyorsanız, diğer insanlarda da aynı şeyleri görürsünüz. Başkalarını eleştirmektense, onları övün ve bir süre sonra, kendinizdeki büyük değişikliği fark edeceksiniz.

Tutum ve davranışlarımızı kullandığımız kelimeler yansıtır. Yalnız, mutsuz, zavallı ve hasta insanların nasıl konuştuklarına dikkat edin. Hangi kelimeleri kullanıyorlar? Kendileri için hangi doğruyu kabul etmişler? İşlerini, yaşamlarını, ilişkilerini nasıl tarif ediyorlar? Yaşamdan bekledikleri nedir? Onların kullandıkları kelimeleri dikkatle dinleyin, ama lütfen koşup yabancılara bu şekilde konuşmaya devam ederlerse yaşamlarını mahvedeceklerini söylemeyin. Ailenize ya da arkadaşlarınıza da söylemeyin, çünkü elinizdeki bilgi onların hoşlarına gitmeyecektir. Bu bilgiyi kendi benliğinizle bağlantı kurmak için kullanın ve eğer yaşantınızı değiştirmek istiyorsanız bu konu üstünde çalışmalar yapın. Küçük bir düzeyde de olsa, eğer konuşma biçiminizi değiştirirseniz, deneyimlerinizde değişecektir.

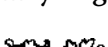
Eğer hayatta hiçbir şeyin yüzünüze gülmediğine, yakalandığınız hastalığın pençesinden kurtulamayıp, öleceğinize inanıyorsanız, ne yapmalısınız?

Yaşama karşı olumsuz inançlarınızdan arınmaya çalışın. Herkes tarafından sevilen, iyileşmeyi hak eden, fiziksel düzeydeki her türlü olanağı üstünüze çekebilen bir insan olduğunuza kendinizi inandırın. İyileşmek istediğinizi ve iyileşeceğinizi kendinize telkin edin.

İnsanların çoğu hasta oldukları zaman kendilerini güvencede hissederler. Bunlar genellikle 'hayır' demekte zorluk çeken kişilerdir. "Bunu yapamayacak kadar hastayım," diye yakınmaları onların 'hayır' deme biçimidir. Bundan daha mükemmel bir mazeret bulamazlar. Üç kez kanser ameliyatı geçiren bir kadının seminerlerime devam ettiğini anımsıyorum. Hiç kimseye 'hayır' diye karşı koyamamıştı. Babası doktordu. O da babasının söz dinleyen küçük kızıydı. Böylece babasının her söylediğine boyun eğmişti. 'Hayır' demesi olanaksızdı. Ondan ne isterseniz isteyin hemen, 'evet' diye kabul ediyordu. Kelimenin tam anlamıyla ciğerleri patlayıncaya kadar "HAYIR" diye bağırtmak için tam dört gün uğraştım. Yumruğunu sallayarak, "Hayır!" "Hayır!" "Hayır!" diye bağırmayı öğrendikten sonra, bu işi çok sevdi.

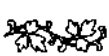
Göğüs kanserine yakalanan birçok kadının 'hayır' demesini bilmediklerini anladım. Kendileri dışında herkesi destekliyorlar. Göğüs kanserine yakalanan bir kadına, 'hayır' demesini öğ-

renmesini tavsiye ettim. "Hayır, yapmak istemiyorum. Hayır!" diye iki üç ay direnirse, durumun değiştiğini görecek. "Ben bunu yapmak istiyorum, sizin yapmamı istediğinizi yapmayacağım!" diyerek kendini desteklemeli.



Müşterilerimle yaptığım çalışmalarda, kendilerini sınırlandırmaları konusunda tartışırım. Onlarda bana şu veya bu nedenle içinde bulundukları duruma saplanıp kaldıklarını açıklamaya çalışırlar. Eğer bir şeye saplanıp kaldığımıza inanırsak, saplantımızı kabul edersek, o zaman saplanıp kalırız. "Saplanıp kalmamızın" nedeni olumsuz inançlarımızın doyuma ulaşmasıdır. Haydi, hepimiz gücümüze odaklanmaya başlayalım.

Çoğunuz kasetlerimin canınızı kurtardığını söylüyor. Hiçbir kitap ya da kaset sizin canınızı kurtaramaz. Bunu iyice anlamanızı istiyorum. Küçük plastik bir kutunun içindeki kaset yaşamınızı kurtaramaz. Önemli olan kasetin içinden elde ettiğiniz bilgilerdir. Size birçok fikir verebilirim, ama önemli olan benden aldığınız fikirleri nasıl değerlendirdiğinizdir. Yeni fikirler ve yeni alışkanlık biçimi oluşturuncaya kadar belirli bir kaseti defalarca dinlemenizi öneririm. Ben sizin kurtarıcınız ya da şifa dağıtıcınız değilim. Yaşantınızdaki değişiklikleri yapabilecek tek insan sizsiniz.



Şimdi, duymak istediğiniz mesajlar nelerdir? "Yapacağınız en önemli şey kendinizi sevmektir, çünkü kendinizi sevdiğiniz zaman, ne kendinize ne de başkasına zarar verip incitemezsiniz." Bu sözleri defalarca yinelediğimi biliyorum, ama dünyayı barışa kavuşturacak reçete budur. Eğer siz beni incitmezseniz, ben sizi incitmezsem, savaş olur mu? Ne kadar çok insan bu düzeye erişirse, gezegenimizde o kadar iyi olacak. Haydi, kendimize ve başkalarına söylediğimiz kelimeleri bilinçli bir şekilde dinleyerek işe başlayalım. Böylece kendimizi ve gezegenimizi iyileştirecek değişişiklikleri yapmaya başlayabiliriz.

**Bölüm 4**

# Geçmişle Tekrar Hesaplaşmak

*Ne kadar küçük olursa olsun*
*ilk adımı isteyerek atın.*
*Öğrenmeyi tüm içtenliğinizle*
*isterseniz, mucizeler mutlaka*
*gerçekleşecektir.*

## *Olumlu olmak yararlıdır*

Şimdi düşüncelerimizin ve sözlerimizin gücünün önemini biraz olsun anladık. Eğer yararlı sonuçlar elde etmek istiyorsak, düşüncelerimize ve sözlerimize olumlu biçim vermeliyiz. Kendinizle konuşmanızı olumlu biçimde değiştirmek istiyor musunuz? Konuşurken kullandığınız her kelimeyi ve düşünceyi onayladığınızı anımsayın.

Onaylama başlama noktasıdır. Değişimin yolunu açar. Aslında bilinçaltı aklınıza, "Sorumluluğu yükleniyorum. Değişmek için bir şeyler yapabileceğimin farkındayım," mesajını yolluyorsunuz. Olumlu yapılanma terimiyle iletmek istediğim mesaj şu: Hayatınızdan bir şeyi çıkarmak ya da hayatınızda yeni bir şey yaratmak istiyorsanız, bunu bilinçli biçimde olumlu cümleler ya da kelimeler seçerek, pozitif yoldan yapın. Eğer, "Artık hasta olmak istemiyorum," derseniz, bilinçaltı aklınız yalnızca hasta olmak sözcüğünü duyar. İstediklerinizi çok açık bir biçimde ifade etmeniz gerekir. Örneğin şöyle söyleyebilirsiniz, "Kendimi harika ve iyi hissediyorum. Çok sağlıklıyım."

Bilinçaltı aklımız fazla dürüsttür. Hile, düzen bilmez. Ne duyarsa onu yapar. Şayet, "bu arabadan nefret ediyorum," derseniz, bilinçaltınız size yeni güzel bir araba vermez. Çünkü ne istediğinizi bilmemektedir. Hatta yeni bir araba-

ya sahip olsanız bile, kısa süre sonra ondan nefret edeceksiniz. Neden mi? Çünkü bilinçaltınız yalnızca, 'bu arabadan nefret ediyorum' ibaresini duymuştur. Tüm isteklerinizi çok açık ve olumlu bir biçimde ifade etmelisiniz. Örneğin: 'Tüm gereksinimlerimi karşılayan çok güzel yeni bir arabam var,' gibi.

Eğer hayatınızda gerçekten nefret ettiğiniz bir şey varsa, kurtulmanın en kısa yolu, onunla sevgiyle vedalaşmaktır. "Sana iyilikler diliyorum, yolun açık olsun." Bu sözler sayesinde insanlardan, içinde bulunduğunuz durumdan, eşyalardan ve yaşadığınız yerden zorluk çekmeden kurtulabilirsiniz. Hoşlanmadığınız alışkanlıklarınızdan bile kurtulabilirsiniz. Bir deneyin de görün! Tanıdığım bir erkek, içtiği her sigaradan sonra, "Haydi sana güle güle, seni yaşamımdan çıkarıyorum," demiş ve birkaç gün sonra sigara içmeye duyduğu istek azalmış ve birkaç hafta sonra bu alışkanlığından tamamıyla kurtulmuş.

## *Her şeyin en iyisine layıksınız*

Şimdi gerçekten ne istediğinizi bir an düşünün. Bugün ne istiyorsunuz? Bunu iyice düşündükten sonra, "Kendim için ..... (ne istiyorsanız) şunu istediğimi kabul ediyorum," deyin. İşte çoğumuz bu noktada takılıp kalıyoruz.

Bunun kökeninde istediğimiz şeye layık olmadığımız düşüncesi yatar. Kişisel gücümüz her şeye layık olduğumuzu algılamaktan yanadır. Layık olmadığımız düşüncesi çocukluğumuzda bilinçaltımıza yer etmiş mesajlardan kaynaklanır. Ve bu mesajlar nedeniyle değişemeyeceğimizi düşünmek yanlıştır. Sık sık, insanlar bana, "Louise, olumlu düşünmek işe yaramıyor," diye yakınırlar. Bunun olumlu düşünmeyle ilgisi yoktur; aslında iyi bir şeye layık olmadığımız düşüncesi bizi yanlış yola götürür.

Eğer iyi bir şeye layık olduğunuza inanmak istiyorsanız, iyi ve olumlu sözler söylerken, aklınıza gelen düşüncelere dik-

kat edin. Sonra bu düşüncelerinizi yazın. Çünkü onları kâğıt üsünde görünce daha iyi anlarsınız. Başkalarının inançlarını ya da düşüncelerini doğru olarak kabul ettiğiniz için, iyi şeylere layık olmadığınızı düşünür, kendinizi sevmezsiniz.

İyi şeylere layık olmadığımıza inanırsak, türlü yollardan kendimizi köstekleriz. Kargaşa yaratırız, birçok şeyimizi yitiririz. Kendimizi incitiriz, ya da düşmek veya kaza geçirmek gibi fiziksel sorunlar yaratırız. Yaşamın bize sunduğu bütün iyiliklere layık olduğumuza inanmaya başlayalım.

Bu sahte ve olumsuz inancı aklınızdan silmek ve "ne olursa olsun" yaşantınızda yeni bir şey yaratmayı istediğiniz zaman en önce düşünmeniz gereken nedir? Ne gibi bir temel üstünde durmanız gerekiyor? Kendi hakkınızda bilmeniz gereken nedir? İnanmak mı? Kabullenmek mi? Şu düşüncelerle iyi bir başlangıç yapabilirsiniz:

*"Ben çok değerliyim."*
*"Her şeye layığım."*
*"Kendimi seviyorum."*
*"Dolu dolu mutlu yaşayacağım."*

Bu kavramlar inançlarınızın temelini oluşturmalı. Bu kavramlar doğrultusunda olumlu düşünerek istediklerinizi yaratabilirsiniz.

Düzenlediğim konuşmaların sonunda, birisi yanıma gelip ya da mektup yazarak belirli bir kişinin yanında bazı dertlerinden kurtulup iyileştiğini haber verir. Bu tür açıklamalar bazen çok ufak, bazen de çok dramatiktir. Kısa süre önce verdiğim bir konferanstan sonra, bir kadın yanıma geldi ve göğsündeki kanser tümörünün konferans sırasında, kelimenin tam anlamıyla kaybolduğunu açıkladı. Bir şey duymuş ve içindeki bir şeyi söküp atmaya karar vermiş. İşte bu bizim ne denli güçlü olduğumuzu gösteren iyi bir örnek. Bir bakıma bize hizmet ettiğine inandığımız şeylere sı-

kı sıkı sarılırsak, eğer onlardan ayrılmaya henüz hazır değilsek, ne kadar çabalarsak çabalayalım onlardan kurtulamayız. Ancak, yukarda sözünü ettiğim kadın gibi dertlerimizden kurtulmaya hazırsak, en ufacık bir şeyi bahane eder ondan kurtuluruz.

Eğer kurtulamadığınız bir alışkanlığınız varsa, size ne amaçla hizmet ettiğini kendinize sorun. Bundan nasıl bir yarar sağlıyorsunuz? Eğer sorunuza yanıt alamıyorsanız, başka bir şekilde sormayı deneyin. Örneğin, "Eğer böyle bir alışkanlığım olmasaydı ne olurdu?" diye sorun. Bu soruya genellikle, "Yaşantım daha iyi olurdu," diye yanıt verilir. Böylece yine bir bakıma kendimizi iyi bir yaşantıya layık görmediğimiz gerçeği ortaya çıkıyor.

## *Kozmik mutfaktan yemek ısmarlamak*

İlk kez olumlu yanıt verdiğinize belki inanamazsınız. Ama olumlu yanıt vermek toprağa tohum ekmeye benzer. Toprağa ektiğiniz tohum, ertesi gün yetişmiş bir bitki olarak yerden fışkırmaz. Ekinin büyüme mevsiminde sabırlı olmalıyız. Olumlu düşündükçe ve arzu etmediğiniz bir şeyden kurtulmaya hazırsanız, olumlu düşünceleriniz gerçekleşir; ya da sizin önünüze yepyeni bir yol açar. Ya da birdenbire aklınıza gelen harika parlak bir fikirle, ya da bir arkadaşınızın, "Şunu hiç denedin mi?" diye bir önerisiyle, size yardımcı olacak yeni bir adım atabilirsiniz.

Olumlu düşüncelerinizi hep şimdiki zamanda düşünün. Düşüncelerinizi bir şarkıya dönüştürün ve bu şarkıyı içinizden yineleyin. Belirli bir insanın davranışlarını olumlu düşüncelerle etkileyemezsiniz. "John artık beni seviyor," gibi olumlu düşünce bir etkileme ve başkasının hayatını kontrol altına alma çabası şeklidir. Bu tür düşünce genellikle sizin üstünüzde ters etki yaratır. İstediğinizi elde edemediğiniz zaman mutsuz olursunuz. Halbuki, "Şimdi beni seven harika bir erkek var..." gibi sözlerle ilişkinizde arzu ettiğiniz nitelikle-

rin listesini yapabilirsiniz. Böylece içinizdeki gücün sizin istediğiniz niteliklerde bir erkeği karşınıza çıkarmasına olanak sağlarsınız. Belkide bu erkek John olabilir.

Diğer insanın ne tür ruhani bir ders aldığını bilemezsiniz ve onların yaşantılarına karışmak hakkına da sahip değilsiniz. Aynı şeyin size yapılmasını kesinlikle istemezsiniz. Eğer birisi hastaysa, ona iyilikler dileyin, sevgi ve huzur yollayın. İyi olmalarını talep etmeyin.

Olumlu düşüncelerimizi 'kozmik mutfaktan' yemek ısmarlamaya benzetiyorum. Bir lokantaya gidince garson gelir siparişinizi alır. Şefin siparişi doğru alıp almadığını ya da yemeği nasıl hazırladığını kontrol etmek için garsonun peşine takılıp mutfağa gitmezsiniz. Masanızda oturur suyunuzu, çayınızı, kahvenizi yudumlar, arkadaşınızla sohbet eder, belki de ekmeğinizin ucundan koparıp yersiniz. Yemeğinizin hazırlandığını ve kısa süre sonra önünüze geleceğini düşünürsünüz. İşte olumlu düşünmeye başlarken de böyle davranmalısınız.

'Kozmik mutfağa' siparişimizi verdikten sonra, büyük şef, bizim Yüksek Gücümüz, çalışmaya başlar. Böylece her şeyin icabına bakıldığını düşünerek yaşantınızı sürdürürsünüz. Her şey düzene girmiştir. İstekleriniz yerine gelecektir. Eğer önünüze gelen sizin sipariş ettiğiniz yemek değilse ve kendinize saygınız varsa, onu geri gönderirsiniz. Eğer kendinize saygınız yoksa, tabağınızdaki yemeği yersiniz. 'Kozmik mutfaktan' ısmarladıklarınızı da eğer beğenmezseniz geri gönderme hakkına sahipsiniz. Eğer istediğinizi tam olarak elde edemezseniz, "Hayır bu değil; ben bunu istememiştim," diyebilirsiniz. Belki de, siparişinizi verirken fazla açık sözlü davranmamışsınızdır.

Burada ki fikir, hoşlanmadığınız şeyden kurtulmaktır. Tedavilerimin ve meditasyonlarımın sonunda, cümlemi 'işte böyle,' diye bitiririm. Bunun anlamı, "Artık, Yüksek Güç elinizde, onu size verdim," demektir. Akıl İlmi felsefesiyle öğretilen spritüel akıl tedavisi çok etkilidir.

## *Bilinçaltı aklı yeniden programlamak*

Düşündüğümüz her şey bir araya kümelenir ve biz farkına varmadan, eski fikirler su yüzüne çıkar. Aklımızı tekrar programlarken biraz ileriye, biraz geriye ve tekrar ileriye gidip gelmek çok doğaldır. Bu çalışmanın bir bölümüdür. İlk yirmi dakika içinde yeni bir beceriyi yüzde yüz öğrenebileceğinize inanmıyorum.

İlk kez bilgisayar kullanmayı öğrenmenin ne kadar sinir bozucu olduğunu anımsıyor musunuz? Sistemin nasıl çalıştığını ve kurallarını öğrenmek için çok çalışmak gerekmişti. İlk bilgisayarıma Mucize Bayan adını takmıştım, çünkü bütün kuralları öğrenip işin ustası olunca, bana sağladıkları gerçekten mucize gibi şeylerdi. Fakat, programı kullanmayı öğrenirken yanlış yöne saptığımı göstermek için sürekli yönlendiren mesajlarla beni uyarmıştı.

Hatalarınızı her fark ettiğinizde, "Ah, hiçbir şey öğrenmedim mi?" diye yakınacağınız yerde, "Pekâlâ, tekrar yeni bir yol deneyelim," diyeceksiniz.

Ya da artık bu sorundan arındığınızı ve onunla tekrar başa çıkmak zorunda olmadığınızı düşünün. Kendinizi sınamazsanız sorunlarınızdan kurtulduğunuzu nasıl bileceksiniz? Bu nedenle, eski durumunuzu bir kez daha gözünüzün önüne getirerek nasıl tepki gösterdiğinizi inceleyin. Eğer alıştığınız biçimde tepki gösteriyorsanız, dersinizi iyice öğrenmediğiniz anlaşılır. Ve biraz daha çalışmanız gerekir. Bunun başka anlamı yoktur. Ne kadar ilerlediğinizi görmek için küçük bir sınav yapın. Eğer olumlu düşüncelerinizi yinelemeye başlarsanız, kendi hakkınızdaki yeni gerçekleri ortaya koyarsanız, kendinize bir fırsat tanır, başka türlü tepki gösterirsiniz. Sorununuz ister sağlık, ister parasal, ya da zor bir ilişkiyi yürütmek olsun, içinde bulunduğunuz duruma yeni biçimde tepki gösterirseniz, diğer alanlardaki başka sorunlarınızla da başa çıkabilirsiniz.

Çalışmalarımızı adım adım yürüttüğümüzü, hep anımsayın. Zirveye ulaştığınız zaman, "Başardım!" diye düşünebilirsiniz. Fakat, eski sorunlardan birisi su yüzüne çıkınca, kendinizi in-

citir ya da hasta olursunuz ve iyileşmeniz uzun sürer. Bu durumun altında yatan inançlarınızı yakından inceleyin. Belki iyice derinlere inmediğiniz için biraz daha çalışmanız gerekiyordur.

Arındığınızı düşündüğünüz sorunlar tekrar ortaya çıktığı zaman, sakın 'yeterince iyi olmadığınızı' düşünmeyin. 'Kötü bir insan' olmadığımı keşfettikten sonra, eski sorunlarımla tekrar karşılaştığım zaman, yoluma daha kolay devam ettim. Kendi kendime, "Aferin, Louise iyi gidiyor. Bak ne kadar çok ilerleme kaydettin. Biraz daha çalışma yapman gerekir. Ve seni seviyorum," diyorum.

Her birimizin belirli zamanlarda bu gezegenin belirli noktalarında ve evrende tekrar dünyaya geleceğimize inanıyorum. Spiritüel evrim yolunda ilerleyebilmemiz için buraya özel dersler almak için geldik.

Yaşamda ilerlemenin yollarından biri olumlu düşünmek ve kişisel gerçeklerinizi sağlıklı biçimde açıklamaktır. Yararlanmak istediğiniz şeylerden sizi alıkoyan ve engelleyen sınırlayıcı inançlarınızdan hemen uzaklaşın. Olumsuz düşünce biçiminizi aklınızdan sildiğinizi açıklayın. Size yük olan korkularınızdan arının. Uzun süredir, aşağıdaki fikirlere inanıyorum ve onlardan fazlasıyla yararlandım.

*"Bilmek istediğim her şey Tanrısal bir esinle bana bildirildi."*

*"Gereksinim duyduğum her şey mükemmel bir zamanlamayla bana geliyor."*

*"Yaşam sevgiyle dolu bir neşe kaynağıdır."*

*"Seviyorum, seviliyorum ve sevimliyim."*

*"Sağlıklıyım. Enerjiyle dolup taşıyorum."*

*"Nereye el atsam başarıya ulaşıyorum."*

*"Olgunlaşmayı ve değişmeyi içtenlikle istiyorum."*

*"Benim dünyamda her şey çok iyi."*

Her zaman yüzde yüz pozitif düşünmemizin olanaksız

olduğunu öğrendim ve ben de bu bilgiyi içeriyorum. Elimden geldiğince, yaşamı; neşe dolu, harika bir deneyim olarak görüyorum. Güvencede olduğuma inanıyorum. Bunu kendime kişisel yasa yaptım.

Bilmem gereken her şeyin Tanrısal bir esinle bana açıklanacağına inanıyorum. Bu nedenle kulaklarımı ve gözlerimi dört açıyorum. Kansere yakalandığım zaman, ayak refleksojistin bana çok yararı dokunacağına inandığımı anımsıyorum. Bir akşam bu tür konferanslardan birine gittim. Konuşmacıya yakın olmak istediğimden, genellikle ön sırada oturmayı yeğlerim; ama o gece arka sırada oturmak zorunda kaldım. Ben yerime oturduktan hemen sonra, yanıma bir ayak refleksojisti oturdu. Onunla konuşmaya başlayınca evlere de gittiğini öğrendim. Onu aramama gerek kalmamıştı, benim ayağıma gelmişti.

Ayrıca gereksinimim olan her şeye mükemmel bir zamanlamayla sahip olabiliyorum. Yaşantımda bir şey ters gitmeye başlayınca, hemen, "Üzülme, her şey yolunda, bu gelip geçici bir durum. Bir ders, bir deneyim, bunu başarıyla atlatacağım. Her işte bir hayır vardır bu benim iyiliğim için. Her şey yolunda. Rahat nefes al. Her şey düzelecek," diye düşünmeye başlarım. Kendimi sakinleştirmek için elimden geleni yaparım. Böylece içinde bulunduğum durumu mantıklı bir biçimde düşünürüm ve hiç kuşkusuz sorunumu çözerim. Belki sorunu çözmek biraz zaman alabilir, ama büyük bir felaket gibi gözüken şey sonunda iyi bir şekilde çözümlenir, ya da hiç olmazsa, başında felaket gibi görünmeyen sorunlarda çözümlenir. Her olay bir öğrenim aracıdır.

Sabah, öğle ve akşam hiç durmadan kendi kendime olumlu konuşurum. Sevgi dolu bir yürekten geldiğime inanırım ve elimden geldiğince kendimi ve başkalarını severim.

Sevgim sürekli artar. Bugün altı ay ya da bir yıl önce yaptıklarımdan daha fazlasını yapıyorum. Bir yıl sonra bilincimin ve kalbimin biraz daha genişleyeceğini ve daha çok şey yapacağımı biliyorum. Kendi hakkımdaki inançlarımın gerçekleştiğini biliyorum ve kendimle ilgili harika şeyler olacağına inanıyorum. Bir zamanlar böyle düşünmez-

dim. Şimdi olgunlaştığımı biliyorum ve kendi üstümdeki çalışmalarıma devam edeceğim.

Ayrıca meditasyona da inanıyorum. Bana göre meditasyon bir köşeye oturup içimizdeki konuşmayı kesip kendi aklımızı dinlemektir. Meditasyon yaparken, genellikle gözlerimi kapatır, derin bir nefes aldıktan sonra, "Neyi bilmek istiyorum?" ya da "Bundan ne ders aldım?" diye kendime sorarım. Bazı kez, yaşantımızdaki her şeyi düzeltmek zorunda olduğumuzu düşünür ve belki de aslında içinde bulunduğumuz durumdan bir şey öğrenmemiz gerektiğini düşünürüz.

Meditasyon yapmaya başladığım günlerde, ilk üç hafta şiddetli başağrıları çektim. Meditasyona alışkın değildim, genelde benim içsel programlanmam bu tür şeylere karşıydı. Her neyse, meditasyon yapmaya devam ettim ve zamanla başağrılarım geçti.

Meditasyon yaparken sürekli olumsuzluk içindeyseniz, olumsuzluklar gelmeye devam eder, eğer kendinizi rahatlatırsanız, olumsuzluklar su yüzüne çıkmaya ve yok olmaya başlar. Olumsuzluklardan kurtulmaya çalışın. Fakat onlarla asla mücadele etmeyin. Onları kendi hallerine bırakın. Zamanla ortadan kalktıklarını göreceksiniz.

Meditasyon yaparken uykuya dalmanın sakıncası yoktur. Bedeninizi kendi haline bırakın ne yapmak istiyorsa yapsın, zamanla dengesine kavuşacaktır.

Olumsuz inançlarınızı tekrar programlamak güç ister. Bunun en iyi yolu, olumlu düşüncelerinizi bir kasete kaydetmektir. Bu kaseti başucunuza koyun ve onu dinleyerek uykuya dalın. Kendi sesinizden dinlediğiniz olumlu düşüncelerin size fazlasıyla yararı dokunacaktır. Bundan daha güçlüsü de, sizin ne kadar harika biri olduğunuzu ve sizi sevdiğini annenizin sesinden dinlemektir. Sesinizi banda kayıt ederken tekrardan programlamaya başlamadan önce vücudunuzu iyice gevşetin. Bazı insanlar ayak parmaklarının ucundan başlarına doğru vücutlarını kasıp, gevşetmeye başlarlar.

Siz önce vücudunuzdaki gerilimden kurtulup vücudunuzu gevşetmeye çalışın. Duygularınızı serbest bırakın. İyice açın ve her şeyi kabullenmeye hazır olun. Vücudunuzu ne kadar gevşetirseniz, yeni bilgileri çok daha kolay alırsınız. Yönetimin elinizde ve güvencede olduğunuzu daima anımsayın.

Olumlu düşüncelere sahip olabilmek için, kendi sesinizle doldurduğuz kasetleri ve öz benliğinizi fark edeceğiniz kitapları okumak çok yararlıdır. Fakat, günün arta kalan 23.5 saatinde ne yapıyorsunuz? Önemli olan budur. Eğer oturup meditasyon yaptıktan sonra, koşarak işinize gidiyor ve orada avaz avaz birine bağırıyorsanız, bu bile işe yarar. Meditasyonlar ve olumlu düşünceler güzel şeylerdir, ama günün diğer zamanları da önemlidir.

## *Kuşkuyu dostça bir uyarı gibi algılayın*

İnsanlar bana sık sık olumlu düşünceyi doğru yapıp yapmadıklarını ya da doğru çalışıp çalışmadıklarını soruyorlar. Ben kuşkuyu sizden biraz daha farklı düşünüyorum. Bilinçaltı aklın vücudun belkemiğiyle mide arasındaki cesaret duygularımızı taşıdığımız bölgede yer aldığına inanıyorum. Beklenmedik bir olay karşısında, midenizde şiddetli bir tepki hissetmez misiniz? İşte her şeyi içeriye alıp, depoladığınız yer burasıdır.

Küçük bir çocuk olduğumuz günden beri, aldığımız her mesaj, yapılan her şey başımızdan geçen tüm deneyimler, tüm söylediklerimiz belkemiğiyle midemiz arasındaki boşluktaki dosya dolabına girmiştir. Orada küçük ulaklar olduğunu düşünürüm. Bunlar düşüncelerimizden ya da deneyimlerimizden aldıkları mesajları uygun dosyalarda saklarlar. Çoğumuzun yaptığı dosyalar şu etiketleri taşır: 'Yeterince iyi değilim. Bunu asla başaramayacağım. Doğru dürüst bir şey yapamıyorum.' Ve bu dosyaların ağırlıkları altında eziliriz. Birdenbire, 'Ben harika biriyim, kendimi çok seviyorum,' diye olumlu düşünmeye başlayınca, bu mesajları alan küçük

ulaklar, "Bu da nesi? Şimdi bunu hangi dosyaya yerleştireceğim? Böyle bir şeyle daha önce karşılaşmamıştık!" diye düşünürler.

Bu ulakların adı 'Kuşku'dur. "Kuşku! burada neler olup bittiğini görmeye geldim." Böylece kuşku mesajı alır ve bilinçüstü aklımıza, "Bu nedir? Daha önce başka şeyler söylüyordun," diye sorar. Bilinçüstünde iki türlü tepki gösteririz. Birincisi, "Ah haklısın. Ben çok kötü biriyim. Hiçbir işe yaramam. Beni bağışla, sana yanlış mesaj verdim," diye yanıt veririz. Ya da kuşkuya, "O mesajlar artık eskidi. Onlara gereksinimim yok. Sana yeni mesajlar iletiyorum," diye yanıt verebiliriz. Kuşkuya yeni dosya açmasını, çünkü bundan böyle sürekli sevecen mesajlar göndereceğinizi haber verin. Kuşkuya bir düşman gibi değil bir dost gibi davranmayı öğrenin ve size bu soruları sorduğu için teşekkür edin.

Bu dünyada ne yaptığınız önemli değildir. Banka müdürü, bulaşıkcı, ev kadını ya da denizci olmanız önemli değildir. Bize Evrensel Doğruyla bağlantı kurduran içimizdeki akıldır. Samimiyetle içinize bakıp, "Bu deneyim bana ne öğretmeyi amaçlıyor?" diye basit bir soru sorar ve dinlemeyi samimiyetle isterseniz, sorduğunuz sorunun yanıtını alırsınız. Fakat, çoğumuz yaşantımızda drama adını verdiğimiz incir çekirdeğini doldurmaz sorunlar yarattığımız için içimizdeki sesin söylediklerini duymuyoruz.

Diğer insanların çizdikleri doğru ve yanlış tablolarına gücünüzü harcamayın. Ancak biz gücümüzü onlara verdiğimiz takdirde onlar bizim üstümüzde güç kurarlar. İnsanlar gruplar halinde güçlerini başkalarına veriyorlar. Bu birçok kültürde vardır. Bizim kültürümüzde kadınlar güçleri erkeklere veriyor. Şöyle sözler söylerler, "Kocam şunu bunu yapmama izin vermiyor." Evet, bu kesinlikle gücünüzü boşa harcamaktır. Eğer buna inanırsanız, kendinizi bir yerde bir kutuya kapatırsınız ve ancak başka bir insandan alacağınız izinle bir şeyler yapabilirsiniz. Ne kadar açık görüşlü olursanız, o kadar çok

öğrenirsiniz ve böylece daha çabuk olgunlaşır ve değişirsiniz.

Bir kadın bana anlatmıştı. Yetiştiriliş biçiminden yeni evlendiği zaman hakkını aramayı bilmiyormuş. Aradan yıllar geçtikten sonra bir köşede kalmaya şartlandırıldığını fark etmiş. Sorunlarından dolayı kocasını, kayınvalidesini ve kayınpederini ve başkalarını suçlamış. Aradan bir süre geçtikten sonra, kocasından boşanmış, ama yaşantısında ters giden birçok şey için hâlâ kocasını suçlamaya devam etmiş. Gücünü tekrar kazanıp yaşantısını düzene sokması on yılını almış. Sonradan edindiği bilgi ve deneyimle, kendi hakkını arayamamasının suçunun kocasında ya da kayınvalidesi ve kayınpederinde olmadığını bunun sorumlusunun kendisi olduğunu fark etmiş. İçinde hissettiği güçsüzlüğü, onlarda aramış.

Okuduklarınızı temel alarak gücünüzü boşa harcamayın. Yıllarca önce tanınmış bir dergide bazı makaleler okuduğumu ve bu makalelerde sözü edilen konular hakkında bazı bilgilerim olduğunu anımsıyorum. Benim düşünceme göre, verilen bilgiler tümüyle yanlıştı. O dergi benim için değerini yitirdi ve onu yıllarca okumadım. Yaşantınızın yönetimi sizin elinizde, bu nedenle yayımlanan her yazının doğru olduğunu düşünmeyin.

Vaiz Terry Cole-Whittaker'ın, 'Hakkımda Düşündüklerin Beni Hiç İlgilendirmez,' adlı harika bir kitabı vardır. Çok doğru. Hakkımda düşündükleriniz beni ilgilendirmez -onlar ancak sizi ilgilendirir. Sonunda, benim hakkımda düşündükleriniz titreşimlerle dışarı çıkar ve sonunda yine size döner.

Aydınlanıp yaptıklarımızın bilincine erişince, yaşantımızı değiştirebiliriz. Yaşam sizin için var. Siz yalnızca istemesini bilin. Hayattan ne beklediğinizi söyleyin ve sonra iyiliklerin olmasını bekleyin.

# KISIM 2

# ENGELLERİ YOK ETMEK

*İçimizde neler olup bittiğini bilmek isteriz,*
*Öyleyse neden kurtulmak*
*istediğimizi de bilmeliyiz.*
*Acımızı gizlemektense,*
*ondan tümüyle kurtulmalıyız.*

**Bölüm 5**

# Sizi Bağlayan Engelleri Anlamak

## Sürekli kendinizden nefret etmek, suçluluk duygusu, özeleştiri, vücuttaki stres düzeyini artırır ve bağışıklık sistemini zayıflatır.

Artık, içimizdeki gücü biraz olsun anladık, şimdi bunu kullanmamızı neyin engellediğini araştıralım. Sanırım hepimizin şu veya bu türlü engelleri var. Kendi üstümüzde çok çalışsak da, engellerin çoğunu ortadan kaldırsak da, bunlardan tamamen kurtulamayız ve bu engeller ortaya çıkmaya devam edecektir.

Çoğumuz sürekli yanlış yaptığımızı hisseder, yeterince iyi olmadığımıza ve asla da olamayacağımıza inanırız. Eğer kendimizde kusur bulursak, başkalarında da kusur buluruz. Eğer hâlâ, "Annem ya da babam izin vermediği için bunu yapamam..." demeye devam ediyorsak, yeterince büyümediğimiz anlaşılır.

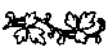
Şimdi sizi kısıtlayan engellerden kurtulmak istiyorsanız, belki daha önce bilmediğiniz bazı şeyleri öğrenmeniz gerekiyordur. Belki bir cümle aklınızdaki yeni düşünceleri harekete geçirecektir.

Yaşantınızda ahenk yaratacak her gün bir düşünce öğrenseniz ne kadar harika olur, değil mi? Yaşamda bireysel ilerlemenin farkına varıp, anladığınız zaman, hangi yöne gideceğinizi bilirsiniz. Bütün enerjinizi kendinizi tanımaya sarf ederseniz, yok etmek, kurtulmak istediğiniz sorunları zamanla görmeye başlayacaksınız.

Hepimizin yaşantısında meydan okuduğumuz bir şeyler vardır. Hepimiz sorunlarımızla boğuşuruz. Hayatta sorunsuz insan olmaz; yoksa, yeryüzü adı verdiğimiz bu okula gelme-

nin amacı olmazdı, değil mi? Bazıları, sağlık sorunlarıyla boğuşur. Kimileri insan ilişkileri, mesleki, ya da parasal sorunlarla uğraşır. Herkesin kendine göre büyük ya da küçük bir derdi vardır.

Bana göre en büyük sorunumuz bu sorunlardan nasıl kurtulacağımızı bilmemektir. Neyin düzgün gitmediğini, hayatta ne istediğimizi biliyoruz, ama bizi neyin engellediğini bilemiyoruz. Öyleyse bizi kıskıvrak yakalayan engelleri inceleyelim.

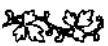


Bir an yaşam biçiminizi ve sizi engelleyen sorunlarınızı dikkatle düşünürseniz bunların hangi kategoriye girdiğini bulursunuz. Eleştiri mi, korku mu, suçluluk duygusu mu, yoksa hınç mı sizi engelliyor? Ben bu kategorilere, 'Dört Büyükler' adını verdim. Sizin en sevdiğiniz hangisi? Benim ki eleştiri ve hınç bileşimi. Belki sizinde bir, iki hatta üç takıntınız olabilir. Korku mu yoksa suçluluk duygusu mu ağır basıyor? Her şeyi çok, çok mu eleştirirsiniz yoksa fazla hınç mı duyarsınız? Size şunu açıklamak isterim. Hınç duygusu öfkenin bastırılmış şeklidir. Eğer kendinize izin verip öfkenizi dışarı vurmazsanız, içinize hınç depolarsınız.

Duygularımızı yadsıyamayız. Kolay bulduğumuz için duygularımızı göz ardı edemeyiz. Bana kanser teşhisi koydukları zaman, kendimi dikkatle yakından inceledim. Bildiğim bazı saçma sapan bilgileri kendime dahi itiraf etmek istemiyordum. Örneğin, ben çok kindar bir insandım. Geçmişimdeki birçok acı olayı unutamıyordum. Kendi kendime, "Louise, artık bu duygularla kaybedecek zamanın yok. Gerçekten değişmelisin," dedim. Ya da Peter McWilliams'ın söylediği gibi, "Olumsuz düşünceler artık senin için bir lüks."

Deneyimleriniz içinizdeki inançlarınızı yansıtır. Kelimenin tam anlamıyla deneyimlerinizi inceleyip inançlarınızın ne olduğuna karar verebilirsiniz. Belki bunu düşünmek bile insanı rahatsız eder, ama yaşantınızdaki insanlara dikkatle bakarsanız, sizin kendi hakkınızdaki bazı inançlarınızı yansıttıklarını göreceksiniz. Eğer işinizde eleştirilere hep siz hedef oluyorsa-

nız, belki de bunun nedeni sizin herkesi eleştirmenizden kaynaklanıyordur, belki çocuğunu eleştiren ebeveyne benzemişsinizdir. Hayatımızdaki her şey bizim kim olduğumuzu yansıtır. Dışarda bizim huzurumuzu bozan bir şeyler olurken dönüp içimize bakma fırsatını yakalarız ve "Bu deneyime ben nasıl katkıda bulunacağım? Böyle bir şeye içimdeki hangi inanç beni layık görüyor?" sorularını sorabiliriz.



Hepimizin bir aile biçimi vardır. Biz önümüze set çeken engellerden kurtulacağımız yerde, ebeveynimizi, çocukluğumuzu ya da çevremizi suçlamayı yeğleriz. Fakat sorunlarımızdan kurtulamayız. Sorunlarımızın kurbanı olmaya devam ederiz ve sürekli aynı sorunları defalarca yineleriz.

Geçmişte size öğretilenler ya da bir başkasının size yaptıkları önemli değildir. Bugün yeni bir gündür. Artık kontrol sizin elinizde. Şimdi bu dakikada yaşantınızın ve kendi dünyanızın geleceğini yaratmaktasınız. Benim ne söylediğim de önemli değil. Çünkü bu işin üstesinden ancak siz gelebilirsiniz. Düşüncelerinizi, dugularınızı ve eylemlerinizi ancak siz değiştirebilirsiniz. Ben yalnızca bunu başarabileceğinizi söylüyorum. Bunu başaracağınıza kesinlikle inanıyorum. Çünkü eğer izin verirseniz içinizdeki Yüce Güç sayesinde bütün engelleri yıkarak şekilcilikten kurtulabilirsiniz.

Küçük bir bebekken kendinizi sevdiğinizi anımsayın. Hiçbir bebek vücudunu eleştirip, "Ah, kalçalarım çok büyük," diye düşünmez. Bir vücuda sahip oldukları için bebekler mutluluk duyarlar. Onlar duygularını açığa vururlar. Bebeğin mutlu olduğunu anlarsınız. Onun öfkelendiğini bütün mahalle bilir. İnsanların duygularını anlamalarından asla korkmazlar. İçinde bulundukları anı yaşarlar. Siz de bir zamanlar bebektiniz. Büyürken, çevrenizdeki insanların söylediklerini dinlediniz ve onlardan korkuyu, suçluluk duygusunu, eleştiriyi öğrendiniz.

Eğer eleştiriyi bir ölçü olarak belirlemiş bir ailenin içinde büyüdüyseniz, her şeyi eleştiren bir erişkin olursunuz. Eğer

öfkenizi belli etmenizi yasaklayan bir aile içinde büyümüşseniz, herhalde öfkelenip çatışmalara girmekten ödünüz kopar ve öfkenizi yutup içinize atarsınız.

Eğer herkesin suçtan etkilendiği bir aile içinde büyümüşseniz, sizde erişkin olduğunuz zaman suçtan fazlasıyla etkilenirsiniz. Herhalde her dakika ondan bundan "özür diler," ama kendiniz için açıkca bir şey isteyemezsiniz. İstediğinizi elde etmek için şu veya bu şekilde işleri manipüle etmek zorunda olduğunuzu hissedersiniz.

Biz büyürken bu yapay fikirlere alışmaya başlar ve aklımızla bağlantımızı yitiririz. Öyleyse bu yapay fikirlerden gerçekten kurtulup kendimizi gerçekten sevdiğimiz maneviyatın saflığına dönelim. Yaşamın paha biçilmez masumiyetini tekrar kuralım. Dakika dakika var olmanın zevkini çıkaralım. Bebeklerin duyduğu zevki duyalım.

Kendi gerçek kimliğinizi bulmak için, ne istediğinizi düşünün. İsteklerinizi olumsuzca değil, pozitif düşüncelerle belli edin. Şimdi aynanın karşısına geçin ve olumlu isteklerinizi belirtin. Bakalım yolunuzun üstüne çıkan engeller nedir? "Seni seviyorum, kendimi çok beğeniyorum," gibi olumlu sözleri söylerken çok dikkatli olun, bakalım karşınıza ne gibi olumsuz mesajlar çıkacak. Onları tanımakta güçlük çekmeyeceksiniz. Bu engeller size özgürlüğün yolunu açacak en değerli anahtarlardır. Genellikle, karşınıza daha önce sözünü ettiğim dört engel çıkacaktır. Bunlar korku, eleştiri, suçluluk duygusu ya da hınçtır. Ve bu mesajların çoğunu "geçmiş yaşantınızdaki" insanlardan öğrenmişsinizdir.

Bazılarınız yaşam boyu zor görevlerle başa çıkmayı seçmişsinizdir. Ancak başkaları ne yaparsa yapsın, ne söylerse söylesin, ben bu dünyaya kendimizi sevmek için geldiğimize inanıyorum. Ebeveynimizin ve dostlarımızın getirdikleri sınırlamaların dışına çıkabiliriz. Küçükken uslu ve iyi bir çocuksanız, ebeveyninizin sınırlı bakış açısıyla yaşama bakmayı öğrenmişsinizdir. Kötü bir çocuk olmadığınızı anladınız; ideal çocuklar-

sınız. Ebeveyninizin size öğrettiklerini tam anlamıyla yerine getirdiniz. Şimdi büyüdüğünüz halde, hâlâ onların öğrettiği gibi davranıyorsunuz. Aranızdan kaç kişi ebeveyninizin sözlerini tekrarlıyor? Tebrikler! Onlar iyi bir öğretmendiler, sizlerde iyi öğrencilerdiniz, fakat artık kendiniz için düşünmeye başlamanızın zamanı geldi.

Çoğumuz aynaya bakıp olumlu düşüncelerimizi yinelerken, bir direnişle karşılaşırız. Ancak, direniş değişimin ilk adımıdır. Çoğumuz yaşantımızı değiştirmek isteriz, ama bize farklı bir şey yapmamız gerektiği söylendiği zaman, "Kim ben mi? Böyle bir şey yapmak istemiyorum," diye yanıt veririz.

Bazılarıysa ümitsizlik duygusuna kapılırlar. Eğer sık sık aynaya bakarak, "Seni seviyorum," derseniz, içinizdeki küçük çocuk, "Bunca zamandır neredeydin? Beni fark etmeni bekliyordum," diye yanıt verir. Çok uzun zamandır, içinizdeki çocuğu ihmal etmiş olmanın hüznü içinizi kaplar.

Seminerlerimin birinde bu egzersizi yaptırınca, bir kadın bu deneyimden çok korktuğunu açıkladı. Ona neden korktuğunu sorunca, ensest ilişki kurbanı olduğunu söyledi. Birçoğumuzun başından ensest ilişki deneyimi geçmiştir, ama artık biz bu tür kötü duyguların üstesinden nasıl geleceğimizi öğreniyoruz. Gezegenimizde bu tür ilişkilerin meydana gelmesi çok ilginç. Son zamanlarda ensest ilişkiler hakkında birçok yazı okuyoruz, ama bu tür ilişkilerin eskisinden daha fazla olduğuna ben inanmıyorum. Artık oldukça ilerledik, çocuk haklarını kabul etmek zorunda olduğumuzu hissediyoruz ve toplum içindeki bu çirkin yaraya utanmadan bakabiliyoruz. Bu sorundan kurtulmak için, ilk önce sorunu yakından tanıyıp, çalışmalarımızı ona göre yürütmeliyiz.

Ensest ilişkiden kurtulanlar için terapi çok önemlidir. Bu duygularımızı yenebileceğimiz güvenli bir yere gereksinim duyarız. İçimizdeki hıncı, öfkeyi ve utancı açığa vurduktan sonra, kendimizi sevebileceğimiz bir yere göçeriz. Bu çirkin duygulardan kurtulmaya ne kadar gayret etsek de bu duyguların yalnızca sıradan bir duygu olduklarını anımsamamız gerekir. Artık bu çirkin olayları yaşamıyoruz. İçimizdeki çocuğa güven duygusu aşılamalıyız. Bu çirkin olayla-

ra karşı koyabilecek cesarete sahip olduğumuz için kendimizi tebrik etmeliyiz. Ensest gibi bir sorunla başa çıkmaya uğraşırken diğer sahip olduğumuz bilgilerle başka insanlara karşı elimizden geldiğince anlayış gösterip onun kusurlarını fark ettiğimizi kabullenmek hiç kolay değildir. Şiddete maruz kalan insanlar, şiddet eylemleri sergilerler. Hepimizin iyileşmeye gereksinimi var. Kim olduğumuzu anlayıp kendimizi sevip saymaya başladığımız zaman, artık hiç kimseye zarar vermeyiz.

## *Tüm eleştirilere son vermeliyiz*

Eleştiri yapmayı, yenmeye çalıştığımız zaman genellikle aynı şeyler için tekrar tekrar kendimizi eleştiririz. Eleştirinin bir işe yaramadığını ne zaman uyanıpta öğreneceğiz? Haydi başka bir taktik deneyelim. Kendimizi şimdi olduğumuz gibi onaylayalım. Eleştiri yapan insanlar, eleştiri biçiminden dolayı genellikle kendileri de eleştirilir. Ne verirsek, karşılığında onu alırız. Onlar her zaman mükemmel olmak isterler. Kim mükemmeldir ki? Siz hiç mükemmel bir insan tanıdınız mı? Ben tanımadım. Eğer başka bir insan hakkında yakınıyorsak aslında bazı konularda kendi hakkımızda yakınıyoruzdur.

Herkes bize kendimizi yansıtır. Başkalarında gördüklerimizi kendimizde de görürüz. Çoğu kez gerçek kimliğimizin bazı kısımlarını kabul etmek istemeyiz. Kendimizi alkol, uyuşturucu, sigara ya da oburlukla taciz ederiz. Mükemmel olmadığımız için bu tür yollara başvurarak kendimizi cezalandırırız. Ama kimin için mükemmel olmamız gerek? Hâlâ kimin taleplerini ve beklentilerini yerine getirmeye çalışıyoruz? Bütün bunlardan kurtulmaya bakın. Sadece kendiniz olun. Bu anda olduğunuz gibi harika bir insan olduğunuzu fark edeceksiniz.

Eğer her zaman eleştiren bir insansanız ve yaşama olumsuz gözlerle bakıyorsanız, kendinizi değiştirmeniz, sevecen ve hoşgörülü olmanız uzun zaman alacaktır. Böyle olmak si-

zin gerçek varlığınız değil, yalnızca bir alışkanlıktır ve bu huyunuzdan kurtulmaya çalışırken biraz sabırlı olmayı öğrenin.

Düşünsenize, hiç kimse tarafından eleştirilmeden yaşamak ne güzel olurdu, değil mi? Kendimizi tamamen rahat hisseder, huzur içinde yaşardık. Her sabah harika yeni bir gün başlardı. Herkesin sizi sevdiği hoşgörüyle kabul ettiği ve hiç kimsenin sizi eleştirip moralinizi bozmadığı bir dünyada yaşadığınızı düşleyin. Sizi eşsiz ve özel yapan şeyleri fazlasıyla kabul eder ve bu mutluluğu kendinize fazlasıyla tattırırdınız.

Gerçek kimliğinizle yaşama deneyimi, düşleyebileceğiniz en güzel deneyimdir. Sabahları uyanınca kendinizle yeni bir gün geçirmenin keyfini hissedeceksiniz.

Gerçek kimliğinizi sevince, içinizdeki en iyi nitelikleri otomatikman dışarı vuracaksınız. Size daha iyi bir insan olacağınızı söylemiyorum, çünkü böyle söylersem şimdilik sizin yeterince iyi olmadığınızı ima etmiş olurum. Ancak, gereksinimlerinizi tam anlamıyla daha olumlu yollardan sağlayacak ve gerçek kimliğinizi daha rahatça ortaya koyabileceksiniz.

## *Suç bize aşağılık duygusu aşılar*

Çoğu kez insanlar sizi daha kolay kullanmak için olumsuz mesajlar verir. Eğer birisi size, kendinizi suçlu hissettirmek istiyorsa, "Ne istiyorlar? Neden böyle davranıyorlar?" diye kendinize sorun. İçinizden, "Evet, suçluyum. Onların istediklerini yerine getirmeliyim," diyeceğiniz yerde kendinize bu soruları sorun.

Kendileri de aynı şekilde yetiştirildikleri için, birçok ebeveyn çocuklarına suçluluk duygusu aşılayarak onları kendi çıkarları için etkilerler. Onları aşağıladıklarını hissettirmek için çocuklarına yalan söylerler. Bazı insanlar büyüdükleri halde, hâlâ akrabaları ve arkadaşları tarafından kullanılırlar. Bunun birinci nedeni, kendilerine saygı duymazlar. Yoksa ne-

den böyle bir şeyin meydana gelmesine olanak tanısınlar? İkincisi, kendileri de başkalarını kullanırlar.

Çoğunuz bir suç bulutu altında yaşarsınız. Her zaman yanlış yaptığınızı hisseder, doğru şeyi yapmadığınızı düşünürsünüz, ya da her zaman herhangi bir şey için birilerinden özür dilersiniz. Geçmişte yaptığınız şeyler için kendinizi bağışlamazsınız. Yaşadığınız birçok olaydan dolayı sürekli kendinizi azarlarsınız. Bırakın bu bulut dağılsın. Artık bu tür duygular içinde yaşamak zorunda değilsiniz.

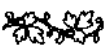
Suçluluk duygusu içinde yaşayanlar artık 'hayır' demesini öğrenmeli ve başka insanların saçmalıklarına boyun eğmemeli. Onlara öfke duymanızı önermiyorum, ama artık onların oyunlarına alet olmayın. Eğer, "hayır," demek sizin için yeni bir şeyse, sadece, "Hayır. Hayır. Bunu yapamam," demeniz yeterlidir. Sakın mazeretler ileri sürmeyin yoksa sizi kendi çıkarları için kullanan insanların eline sizi kararınızdan caydıracak silahı vermiş olursunuz. İnsanlar sizi kullanamadıklarını görünce, ısrar etmekten vazgeçerler. İnsanlar, onlara siz izin verdiğiniz sürece, sizi kontrol edebilirler. İlk kez hayır dediğiniz zaman belki suçluluk duyarsınız; ama birkaç kez bunu denedikten sonra, hayır demek kolaylaşır.

Konferanslarıma devam eden kadınlardan birinin bebeği doğuştan kalp hastalığıyla dünyaya gelmiş. Bunun kendi kabahati olduğunu -bebeğe zarar verecek bir şey yaptığını düşünerek kendini suçluyordu. Ne yazık ki, suçluluk duygusu sorunları çözemez. O kadının olayında, hiç kimse yanlış bir şey yapmamıştı. Bu hastalığın bebek için ruhi bir seçim olduğunu düşündüğümü, annenin ve bebeğin bundan ders alması gerektiğini söyledim. Hata yaptığını sanarak kendini suçlamaktan vazgeçmesini, bebeğini ve kendini sevmesini önerdim. Bu tür suçluluk duyguları hiç kimsenin hayatını iyileştirmez.

Eğer üzülecek ya da pişman olacak bir şey yaptınızsa, aynı şeyi yapmaya son verin. Geçmişinizde yaptığınız bir şeyden dolayı hâlâ suçluluk duyuyorsanız, kendinizi bağışlayın.

Yaptığınız hatayı düzeltmek istiyorsanız, hatanızı tekrarlamayın. Kendinizi her suçlu hissedişinizde, "Kendi hakkımda hâlâ neye inanıyorum? Kimi mutlu etmeye çalışıyorum?" diye kendinize sorun. Kısa süre sonra bütün bunların çocuklukta edindiğiniz inançlardan kaynaklandığını göreceksiniz.

Araba kazasına karışmış birisi benimle dertleşirken genellikle cezalandırılması gerektiğine inanan çok derin bir suçluluk duygusu içinde olduklarını fark ederim. Ayrıca, kendi adımıza konuşmaya hakkımız olmadığını düşünerek kendimize duyduğumuz düşmanlığı bastırmaya çalışırız. Ceza çekmeyi ister ve böylece kelimenin tam anlamıyla kendimizin yargıcı, jürisi ve celladı oluruz -kendimizi içimizde yarattığımız hapishaneye sokarak cezalandırırız. Ve bu durumda kimse bizi savunamaz. Kendimizi bağışlayıp, özgür bırakmanın zamanı geldi.

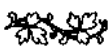


Seminerlerimden birine devam eden yaşlı bir kadın, orta yaştaki oğluna karşı müthiş bir suçluluk duyuyordu. Kadın tek evladını içine kapanık büyütmüş. Çocukluğunda oğluna karşı çok sert davrandığı için suçluluk duyuyordu. O zaman bildiğinin en iyisini yaptığını ona açıkladım. Çocuğun dünyaya gelirken anne olarak onu seçtiğine inanıyordum. Spiritüel düzeyde oğlu ne yaptığını biliyordu. Değiştirmeyeceği bir şey için kendini suçlamakla enerjisini boşuna harcadığını söyledim. Kadıncağız derin derin içini çekerek, "Çok yazık, içine kapanık biri olmasına ben neden oldum, kötü bir iş yaptığıma çok üzülüyorum," dedi.

Artık ne kadına ne de oğluna suçluluk duymasının bir yararı dokunmayacağı için enerjisini boşa harcadığını, gördünüz. Suç çok ağır bir yük haline gelince, insanların aşağılık duygusuna kapılmalarına neden olur.

Suçluluk duymaya başladığı zaman, "Hayır, artık bu duyguyu hissetmek istemiyorum. Kendimi sevmeyi öğrenmek istiyorum. Oğlumu olduğu gibi kabul ediyorum," demesini salık verdim. Eğer benim önerilerimi yapmaya devam ederse alıştığı yaşam biçimi değişmeye başlar.

Eğer kendimizi nasıl seveceğimizi bilmiyorsak, kendimizi sevmek isteği bile büyük değişiklik yaratır. Eski yaşam biçimimize yapışıp kalmak doğru değildir. Kendinizi sevmekten her zaman ders alabilirsiniz. Kadının alacağı ders oğlunu iyileştirmez, ama kendini sevmesini öğretir. Oğlu bu hayata kendini sevmek için geldi. Kadın oğlu için, oğul da annesi için bir şey yapamaz.



Dini kurumlar, genellikle insanlara suçluluk duygusu aşılar. Özellikle gençleri hizada tutmak amacıyla, çoğu ürkütücü kurallar ortaya atar. Ancak, bizler artık hizada tutulması gereken küçük çocuklar değiliz. Neye inanacağımıza karar verebilecek erişkinleriz. İçimizdeki çocuk suçluluk duygusuyla kıvranır, ama ayrıca içimizdeki erişkinde bu çocuğa farklı şeyler öğretebilir.

Duygularınızı bastırıp, dertlerinizi içinize attığınız zaman, içinizde büyük bir kargaşa yaratırsınız. Kendinizi yeterince sevin ki duygularınızı hissedebilesiniz. Duygularınızın su yüzüne çıkmasına izin verin. Günlerce gözyaşı dökerek, öfkenizi kusabilirsiniz. Eski alışkanlıklarınızdan kurtulmanız kolay değildir. Rahat ve düzgün bir şekilde ilerleyebilmeniz için olumlu düşünmenizi öneririm:

*"Şimdi kolayca tüm olumsuz düşüncelerimden kurtuluyorum."*
*"Değişmek beni rahatlattı."*
*"Düzgün bir yolda ilerliyorum."*
*"Artık özgürüm! Geçmişten tamamıyla kurtuldum."*

Sakın duygularınızı yargılamaya kalkışmayın. Bu duygularınızı daha derine doğru iter. Eğer inanılmaz ikilemler ya da karmaşa içinde yaşıyorsanız, güvende olduğunuzu ve duygularınızı hissetmek istediğinizi onaylayın. Pozitif duygularınızı onaylayarak size yararlı olacak değişikliklere ulaşabilirsiniz.

**Bölüm 6**

# Duygularınızı Dışa Vurun

## *Yaşantımızdaki trajedilerden ders alarak olgunlaşabiliriz*

### *Öfkeyi olumlu yollardan dışa vurmak*

Herkes yaşamında herhangi bir nedenle öfkeye kapılabilir. Öfke doğru bir duygudur. Eğer dışa vurulmazsa, insanın içinde kalır. Ve bir şekilde ya ruhsal bozukluklarla ya da hastalıklarla insanın vücudunu kemirir.

Genellikle, eleştirilere ve buna benzer şeylere öfkeleniriz. Ve öfkelendiğimiz zaman, onu göstermeye hakkımız olmadığını düşünerek içimize atarız. Böylece sonunda gücenme, sertlik ya da bunalım gibi duygulara yol açarız. Bu nedenle, öfkemizi dışa vurmak iyidir.

Öfkeyle olumlu biçimde başa çıkmanın çeşitli yolları vardır. Bunun en iyi yollarından biri öfke duyduğumuz insanla açıkça konuşarak, içimizde biriken kötü duyguları boşaltmaktır. "Şundan dolayı sana kızdım," diyebilirsiniz. Uzun zamandır içimizde bastırdığımız öfkeyi, avaz avaz bağırarak bir başkasından çıkarmak isteriz. Çünkü, genellikle öfke duyduğumuz insanla konuşamayacağımızı hissederiz. İçinizde biriken öfkeyi dışa salıvermenin en iyi yolu, aynanın karşına geçip o insanla konuşmaktır.

Rahatsız edilmeyeceğinizden emin bir köşe bulun. Aynada gözlerinizin içine bakın. Eğer gözlerinizin içine bakamıyorsanız, dikkatinizi dudaklarınızın ya da burnunuzun üstüne yoğunlaştırın. Size kötü davrandığına inandığınız insanın karşısında durduğunuzu hayal edin. Ona öfke duyduğu-

nuz dakikayı anımsayın ve öfkenin benliğinizi sardığını hissedin. Karşınızdaki insana, niye öfkelendiğinizi açıkça söyleyin. Duyduğunuz öfkeyi açıkça gösterin. Öfkenizi şu sözlerle belirtebilirsiniz:

*"Sana kızdım çünkü...."*
*"Bana yaptıklarından dolayı sana kırıldım..."*
*"... davranışın beni çok korkuttu."*

Tüm duygularınızı dışa vurun. Eğer duygularınızı fiziksel biçimde ifade etmek istiyorsanız, yastıkları yumruklayın. Öfkenizin doğal akışından korkmayın. Zaten öfkenizi uzun zamandır yeterince içinizde tuttunuz. Suçluluk ya da utanç duymanıza gerek yok. Duygularımızın, düşüncelerimizin eyleme geçiş biçimi olduğunu unutmayın. Bu tür davranışlar bir amaca hizmet eder. Kötü duyguları aklınızdan ya da vücudunuzdan dışarı atınca, daha olumlu deneyimlere yer açarsınız.

İnsana ya da insanlara duyduğunuz öfkeyi açıkladıktan sonra, elinizden geldiğince onları bağışlamaya çalışın. Bağışlama kendinizi özgür kılmanın bir yoludur, çünkü bundan ancak siz yararlanırsınız. Eğer birisini bağışlayamazsanız, olumsuz denemeler yaptığınızı ve iyileşmediğinizi kanıtlar. Duygularınızı dışa vurmakla eski öfkeleri tekrar tekrar gündeme getirmenin arasında büyük fark vardır. Belki şöyle bir şey söylemek istersiniz:

*"Pekâlâ, bu konu kapandı. Artık geçmişte kaldı. Davranışını onaylamıyorum, ama o zamanki bilgi ve anlayışına göre elinden geldiğince iyi davranmak istediğini anlıyorum. Artık bu duruma son veriyorum. Seni özgür bırakıyorum. Haydi benden uzaklaş. Şimdi ikimizde kuşlar kadar özgürüz."*

Öfkenizden gerçekten arındığınızı duyumsayıncaya kadar bu çalışmayı defalarca yinelemek isteyebilirsiniz. Aynı zamanda bir ya da birkaç öfke konusu üstünde çalışma yapabilirsiniz. Sizin için en doğru olan neyse onun üstünde çalışın.

Öfkeden arınmanın başka yolları da vardır. Avaz avaz bağırabilir, yastıkları yumruklar, ya da ayaklarınızı yere vurarak tepinebilirsiniz. Nefret mektupları yazar ve sonra yırtabilirsiniz. Arabanızın içinde camlarınızı kapatıp avaz avaz bağırabilirsiniz. Tenis ya da golf oynamaya gidip toplara öfkeyle vurabilirsiniz. Cimnastik yapar, yüzer ya da kilometrelerce koşabilirsiniz. Kullanmadığınız elinizle duygularınızı dile getiren yazılar yazar, ya da resim çizebilirsiniz. Yaratıcı işlevler duyguları dışa vurmanın en doğal yollarından biridir.

Seminerlerime katılan bir erkek, saatini ayarlayarak, ağzına yastık kapatıp avaz avaz bağırdığını açıkladı. Başkasına duyduğu öfkeyi ve hırsı içinden boşaltmaya on dakika yetiyormuş. Beş dakikadan sonra bağırmaktan yorgun düşüyor ve her otuz saniyede bir, saatine bakarak on dakikanın dolmasını bekliyormuş.

Yatağı yumruklayarak, bağırır çağırır çok gürültü yapardım. Artık öyle bağırmıyorum, çünkü bu davranışım köpeklerimi korkutuyor. Onlara kızdığımı zannediyorlar. Şimdi öfkelendiğim zaman arabamın içine bağırıyorum, ya da bahçemde çukur kazmaya başlıyorum.

Gördüğünüz gibi, duygularınızı dışa vururken yaratıcı olabilirsiniz. İçinizde biriken duyguları fiziksel davranışlarla dışa vurmanızı öneririm -duygularınızdan arınmanın en güvenli yolu budur. Kendinize ve başkalarına zarar verici düşüncesiz davranışlardan sakının. Ayrıca Yüksek Gücünüzle iletişim kurmayı unutmayın. İçinize dönerseniz öfkenizin nedenlerinin yanıtını bulabilirsiniz. Meditasyonun iyileştirici etkisi fazladır. Öfkenizin vücudunuzdan çıkıp gittiğini gözlerinizin önünde canlandırmaya çalışın. Diğer insanlara sevginizi gönderin. Böylece sevginizin karşınızdaki insanla aranızdaki ahenksizliği yok ettiğini göreceksiniz. Uyumlu olmayı içtenlikle isteyin. Belki de hissettiğiniz öfke, diğer insanlarla iyi iletişim kuramadığınızı size anımsatacaktır. Bunu fark edince hatalarınızı düzeltebilirsniz.

Başkalarına duydukları öfkeden kurtulan insanların sayıları gün geçtikçe artıyor ve şimdi çok daha mutlu olduklarını açıklıyorlar. Sanki üstlerinden büyük bir yük

kalkmış gibi hissediyorlar. Öğrencilerimden biri öfkesini dışa vurmakta güçlük çektiğini açıkladı. Duygularını çok iyi anladığı halde, bunları dışa vuramıyormuş. Bir kez duygularını dışa vurmayı denemiş. Tekmeler atıp bağırmış, annesine ve alkolik kızına ağzına geleni söylemiş. Ve üstünden büyük bir yükün kalktığını hissetmiş. Daha sonra kızı onu ziyarete geldiğinde, ona sarılıp kucaklamaktan kendini alamamış. İçinde bastırdığı öfkenin boşluğunu sevgiyle doldurmuş.

Belki siz de yaşantısının büyük bir bölümünü öfke içinde geçiren insanlardan birisi olabilirsiniz. Ben, bu duruma öfke alışkanlığı adını verdim. Her olaya öfkelenebilirsiniz. Bir başka olaya tekrar öfkelenebilirsiniz. Başka bir olaya öfkelenmeye devam edersiniz, ama öfkelenmekten öteye gidemezsiniz. Öfke alışkanlığı çocukça bir şeydir -sadece kendi isteklerinizin yerine gelmesini istersiniz. Bu nedenle, kendinize şu soruları sormanızın yararı var:

*"Neden her zaman öfke duymayı seçiyorum?"*
*"Neden tekrar tekrar öfkelenecek durumlar yaratıyorum?"*
*"Yaşadığım sürece yalnızca bir tür tepki göstermeye devam mı edeceğim?"*
*"Bunu mu istiyorum?"*
*"Hâlâ kimi cezalandırıyorum? Ya da seviyorum?"*
*"Neden bu durumda olmak istiyorum?"*
*"Bu öfkelere sebep olan inançlarım nelerdir?"*
*"Dışarıya nasıl titreşimler saçıyorum ki başkalarının davranışları beni hep sinirlendiriyor?"*

Diğer bir deyişle, isteklerinizi öfkelenerek elde ettiğinize neden inanıyorsunuz? Haksızlığa uğradığınız zaman, öfkelenmeye hakkınız yok demek istemiyorum. Ancak, öfke alışkanlığı vücudunuza yerleştiği sürece size hiçbir yararı dokunmaz.

Çoğu zaman dikkatinizi neye yönelttiğinize dikkat edin.

Bir aynanın önünde oturun, on dakika kendinize bakın ve sorun: "Sen kimsin? İstediğin nedir? Seni mutlu eden nedir? Mutlu olmak için ne yapmalıyım?" Şimdi eyleme geçmenin sırası geldi. İyimser, neşeli örneklerle içinizdeki sevgiye bir yer ayırın.

İnsanların çoğu genellikle araba kullanırken öfkelenirler. Sık sık yoldaki kötü şoförlere duydukları öfkeyi ifade ederler. Uzun zamandır, trafik kurallarına uyma bilincinden yoksun kişilere öfkelenmemeyi öğrendim. Böylece, araba kullanırken; önce, arabaya sevgiyle biniyorum. Sonra, çevremdeki tüm şoförlerin harika, yetenekli, mutlu ve iyi araba kullandıklarını düşünüyorum. İnançlarım, olumlu ve iyi düşüncelerim sayesinde, arabayla yola çıktığım zaman, çevremde çok az kötü şoför olduğuna inanıyorum. Böylece çevremde öfkeyle elini kolunu sallayan, avaz avaz bağıran kimselerle karşılaşmıyorum.

Her şey ve herkes gibi arabanızda sizin bir uzantınızdır. Bu nedenle arabanıza sevgiyle yaklaşın. Çevrenizdeki sokaklarda ve otoyollardaki insanlara sevgi yollayın. Arabamızın parçalarının da vücudumuzun parçalarından farksız olduğuna inanıyorum.

Örneğin, çalışanlarımdan biri, "vizyon yoksunu" olduğunu hissetmiş. Yaşantısından ne beklediğini ya da ulaşmak istediği amacın ne olduğunu bilmiyormuş. Bir sabah uyanınca tıpkı arabasının ön camının kırılıp tuzla buz olması gibi, aklındaki belirsizliklerin dağıldığını fark etmiş. Bir başka tanıdığım, yaşantısında "saplanıp" kaldığını hissetmiş. Tıpkı lastiği patlayan arabasıyla yola devam edemediği gibi, ne ileriye ne de geriye bir adım atamıyormuş. Hatta yerinden bile kımıldayamıyormuş. Size biraz saçma sapan gelebilir, ama bu iki insanın ruhsal durumlarını arabalarına

ilişkin terminolojiyle anlatmaları önce beni de şaşırtmıştı. "Vizyon yoksunluğu" önünüzü görememe anlamına geliyor. Patlak lastik örneğinde "saplanmak" kelimesinde olduğu gibi, ön camın kırılmasıda mükemmel bir benzetme. Arabanız arızalandığı zaman, bozulan parçanın hangi duygularınızı temsil ettiğini inceleyin, bakalım o anda hissettiklerinizle bir bağlantı kurabilecek misiniz? Alacağınız sonuçlar sizi şaşırtabilir. Günün birinde, "Arabanızı Tedavi Edin," adlı bir kitap yazmaya karar verdim.

Bir zamanlar insanlar bedenle akıl arasındaki bağlantıyı anlamıyorlardı. Şimdi düşüncelerimizi genişleterek makineyle akıl bağlantısını anlamanın zamanı geldi. Yaşantınızda meydana gelen her durum öğretici bir deneyimdir. Ve bunu hep size yararlı olacak şekilde değerlendirmelisiniz.

Öfke eşi görülmemiş yeni bir duygu değildir. Hiç kimse bu deneyimden kaçamaz. Önemli olan onu tanımak ve enerjinizi sağlıklı yöne çevirmektir. Örneğin hastalandığınıza kızmayın. Bedeninizi öfkeyle doldurmak yerine, ona sevgiyle sarılın ve kendinizi bağışlayın. Hastalara bakmaya alışkın olanlar, kendinize bakmayı unutmayın. Eğer kendinize bakmayı ihmal ederseniz, ne dostlarınıza, ne ailenize, ne de kendinize yararınız dokunmaz. Perişan olur gidersiniz. Duygularınızı dışarı yansıtmaya da alışın. Öfkenizle olumlu biçimde başa çıkmayı öğrenmenin yararını görünce, yaşam kalitenizde de birçok harika değişikliklerin meydana geldiğini göreceksiniz.

## *Kırgınlıklar çeşitli hastalıklara yol açar*

Uzun süre içinize gömdüğünüz öfke kırgınlık yaratır. Bedeni-

nize yerleşen kırgınlığın aynı yerde saplanıp kalması büyük sorunlar meydana getirir. Bu tür duygular zamanla vücudunuzu kemirerek tümörlerin ve kanserlerin oluşmasına yol açar. Öfkenizi bastırarak bedeninize yerleşmesini sağlarsınız ve bu da sağlığınızın bozulmasına neden olur. Bu nedenle, duygularınızı açığa vurmayı öğrenin.

Çoğumuzun büyüdüğü çevrede öfkemizi dışa vurmak yasaklanmıştır. Özellikle, kadınların öfkelerini dışa vurmaları ayıp ve kötü karşılanır. Öfke kabul edilir bir duygu değildi. Yalnızca ebeveyn öfkelenebilirdi. Bu nedenle, öfkemizi dışa vurmayı değilde yutmayı öğrendik. Fakat şimdi, başka hiç kimsenin etkisi olmadan öfkeye dört elle kendimizin sarıldığını fark ettik.

İstiridye içine aldığı kum taneciğini şahane bir inciye dönüştürene dek üstüne katmanlar örer. Biz de aynı şekilde, duygusal kırgınlıklarımızı ele alıp onları tekrar tekrar gözden geçirerek duygularımızı onarmalıyız. Kısacası benim deyimimle, eski bir filmi defalarca aklımızdan geçirmeliyiz. Eğer kırgınlıklarımızdan gerçekten kurtulmak ve onları dışa vurmak istiyorsak, öfkemizi aşmamızın zamanı geldi demektir.

Kadınların rahimlerinde oluşturdukları kistlerin ve tümörlerin nedenleri, bana göre, "o bana haksızlık etti," sendromundan kaynaklanıyor. Buna tüm kalbimle inanıyorum. Cinsel organlar vücudun erkeksi ilkelerini ve en erkeksi bölümünü, kadınsı ilkelerde vücudun kadınsal bölümlerini temsil eder. İnsanlar duygusal olaylarda, genellikle birbirleriyle olan ilişkilerinde ki duygusal olayları vücutlarının bu bölümüyle algılarlar. Kadınlar kırgınlıklarını en dişi yanları olan dişilik organlarına yansıtırlar ve bu kırgınlık bir kist ya da tümör haline dönüşünceye kadar orada beslerler.

İçimizde çok derinlere gömülen kırgınlıkları eritmek için, çok çaba sarf etmek gerekir. Bedenindeki üçüncü kanser tümörünü yok etmeye çalışan bir kadından mektup aldım. İçine gömdüğü kırgınlıkları eritmeyi başaramadığı için vücu-

dunda yeni tümörler üretmeye devam ediyordu. Bana göre katı tutumundan vazgeçmeye de niyeti yoktu. Bağışlamayı öğreneceği yerde, vücudunda oluşan tümörleri doktorların ameliyatla almasını yeğliyordu. Halbuki ameliyat olduktan sonra bağışlamayı da öğrense çok çabuk iyileşecekti. Doktorlar ameliyatla tümörleri yok edebilirler, ama onların tekrar oluşmalarını ancak bizler engelleyebiliriz.

Alışkanlıklarımızı değiştirmektense, bazı kez ölümü bile yeğleriz. Ve de ölürüz. Beslenme alışkanlıklarını değiştirmektense, insanların ölmeyi yeğlemeleri dikkatimi çekti. Ve sözünü ettiğim insanlar yanlış beslenme nedeniyle öldüler. Başka seçim olanakları varken insanların bu şekilde ölmeleri çok acı.

Seçimimiz ne olursa olsun, kesinlikle bizim için en doğru olanı seçeriz. Bundan dolayı hiç kimseyi suçlayamayız, hatta bu gezegeni terk etsek bile. Günün birinde hepimiz bu gezegeni terk edeceğiz, fakat bir yolunu bulup bunun bizim için en doğru zamanda gerçekleşmesini sağlamalıyız.

Yaptığımız hatalar ya da başarısızlıklar nedeniyle kendimizi suçlamak doğru değildir. Ortada suçluluk duyacak bir durum yoktur. Hiç kimse hata yapmamıştır. Erkek ya da kadın anladığı ya da algıladığının en iyisini yapmaya çabalar. Hiçbirimiz içimizde var olan gücü unutmamalıyız. Bu dünyaya hepimiz belirli dersler almak için geldik. Bu yaşamda yüksek benliğimiz bizim kaderimizi belirler. Evrim sürecimizde ileriye doğru adım atmayı öğreniriz. Asla yanlış yol yoktur, sadece yol vardır. Ebediyetin içinde hepimiz sonsuza kadar yolcuyuz ve ölümden sonra defalarca yaşayacağız. Bu dünyada çözemediğimiz sorunlarımızı, öbür dünyada çözeceğimize inanıyorum.

## *Baskı altında tutulan duygular depresyona yol açar*

Depresyon öfkenin içe dönük biçimidir. Ayrıca öfke duy-

maya hakkımız olmadığını düşünüp kızarız. Örneğin, ebeveynimize, eşimize, yanımızda çalışan kişiye ya da en iyi arkadaşımıza kızmaya hakkımız olmadığını düşünürüz. Fakat bu kimselere kızıp öfkelenmişizdir. Bir yere saplanıp kaldığımızı hissederiz ve bu öfke depresyona dönüşür. Bugün çok sayıda insan depresyon içindedir, hatta bu durum kronik depresyona dönüşmüştür. Depresyona girdiğimizi hissettiğimiz zaman iş işten geçmiştir. Bu durumdan kurtulmak çok zordur. Bu ümitsiz duruma herhangi bir çare bulmak büyük gayret ister.

Maneviyata ne kadar inandığınız beni ilgilendirmez, arada sırada bulaşıkları yıkamak zorundasınız. Evyenin içi tepeleme bulaşıkla doluyken, "Ah, ben fizikötesi biriyim," diyemezsiniz. Aynı kural duygularınız içinde geçerlidir. Eğer aklınızın özgürce çalışmasını istiyorsanız, içinizdeki zihinsel kirli bulaşıkları temizlemeniz gerekir.

Bunalıma düşmemenin en iyi yolu, öfkenizi göstermek için kendinize izin vermenizdir. Şimdilerde sizleri öfkenizden arındıracak uzman terapistler var. Bunlardan birine birkaç seans devam etmek çok yararlıdır.

Bana sorarsanız, öfke duyalım ya da duymayalım haftada bir kez yastıkları yumruklamamız gerekir. Bazı terapistler öfkeye kapılmanızı salık verirler; ancak onların kişiyi uzun süre öfke işlevinde tuttuklarını düşünüyorum. Öfkede, su yüzüne çıkan diğer duygular gibi, sadece beş dakika sürer. Bebeklerin duygusal durumları çok çabuk değişir. Bizlerse duygulara tepki göstererek onlara yapışıp kalır ve onları bastırmaya çalışırız.

Yazar Elizabeth Kübler-Ross seminerlerinde dışa dönüşüm adını verdiği harika bir yöntem geliştirmiştir. Her türlü duygularınız su yüzüne çıkıncaya kadar lastik bir hortum parçasıyla eski telefon rehberlerine vurmanızı öneriyor.

Öfkenizi salıverirken utanç duymanız doğaldır. Özellikle aile kurallarına göre öfkenizi açığa vurmak yasaklanmışsa. Öfkeyi ilk kez dışa vurmak utandırıcı olabilir, ama buna alışınca, çok güçlü bir eğlence haline dönüşecektir. Öfkelendiğiniz için Tanrı sizden nefret etmeyecektir. Eski öfke-

lerinizden arındığınız zaman, durumunuzu yeni bir ışık altında inceleyip yeni çözüm yolları bulacaksınız.

Bunalıma girenlerin iyi bir beslenme uzmanına başvurarak sağlıklı beslenme reçetesi almalarını öneririm. Sağlıklı beslenmenin insan aklına ne kadar yararı olduğunu fark edince çok şaşıracaksınız. Bunalıma giren insanların çoğunun kötü beslenmeden dolayı sorunları biraz daha artar. Yediğimiz besinlerin vücudumuza yararının olması için en iyi seçimi yapmak isteriz. Ayrıca, vücudumuzdaki kimyasal dengesizliği ilaçlarla takviye ederek durumu daha da içinden çıkılmaz hale sokarız.

Yeniden doğuşta duygularınızı dışa vurmanın harika işlevlerinden biridir, çünkü akıl düzeyini aşar. Eğer yeniden doğuş seanslarına katılmadınızsa, denemenizi öneririm. Birçok kişi bu yöntemden yararlandı. Sizi bağlayan eski baskılardan olumlu biçimde kurtulmanızı ve duygularınızı dışa vurmanızı sağlayan nefes alma yöntemidir. Yeniden doğanlar bu işlem sırasında bazı olumlu noktaları defalarca tekrarlarlar.

Ida Rolf'un geliştirdiği ve Rolfing adı verilen katılgan-doku yöntemini harekete geçiren beden hareketleri var. Veya Heller ya da Trager çalışmaları gibi yöntemler var. Bunların hepsi vücuttaki sınırlayıcıların dışa vurmasını sağlayan harika yöntemlerdir. Farklı yöntemlerin insanlar üstündeki etkileri de farklıdır. Birisi için iyi olan yöntemden bir başkası yararlanmayabilir. Çeşitli metotları deneyerek kendinize en uygun yöntemi bulabilirsiniz.

Kitapçılarda kendine yardım bölümü bize değişik seçenekler sunan harika bir yerdir.

## *Korku güvensizlikten doğar*

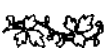
Korku dizginlerini koparmış gezegenimizi kasıp kavuruyor. Günün her saatinde savaş, cinayet, açgözlülük ve buna benzer biçimlerde korkuyla burun buruna yaşıyoruz. Kor-

ku kendimize duyduğumuz güvensizliktir. Ve bu nedenle yaşama da güven duymayız. Çok yüksek düzeyden gözetildiğimize güvenmeyiz ve her şeyi fiziksel düzeyde kendi kontrolümüzün altına almak isteriz. Yaşantımızda her şeyi kontrol edemeyeceğimizi bildiğimizden, korkularımızdan bir türlü arınamayız.

Korkularımızı yenmek için güvenmeyi öğrenmeliyiz. Buna imana adım atma denir. Evrensel Akılla bağlantılı olan içinizdeki güce güvenin. Yalnızca gözle görünen maddi dünyaya güvenmekle kalmayıp görünmeyene de güvenin. Hiçbir şey yapmadan elimiz kolumuz bağlı oturduğumuzu iddia etmiyorum, ama eğer güven duygumuzu geliştirirsek, yaşam bizler için daha kolaylaşır. Eğer daha önce yazdıklarımı anımsıyorsanız, bilmem gereken her şeyin bana ifşa edildiğini açıklamıştım. Çevremde meydana gelen tüm olayları fiziksel olarak kontrol etme olanağım olmadığı halde, birisi tarafından gözetildiğime güveniyorum.

Aklımıza gelen korkular aslında bizi korumaya çabalar. Korkuya, "Beni korumak istediğini biliyorum. Bana yardım etmene sevindim, teşekkür ederim," demenizi öneririm. Korkulu düşünceyi benimseyin; o sizi korumaya çabalıyor. Fiziksel korku duyduğunuz zaman vücudunuz adrenalin pompalar ve sizi tehlikeden korur. Aklınızda yaşattığınız korkularda aynı işlevi görür.

Korkularınızı gözetin ve onların korku olmadıklarını fark edin. Korkuya sinemada bir film seyreder gibi bakın. Perdede gördükleriniz gerçek değildir. Onlar yalnızca şeffaf film karelerinden olan görüntülerdir. Hızla değişip gözden kaybolurlar. Şayet onlara yapışıp kalmazsak korkularımızda bu resimler gibi bir süre sonra kaybolurlar.



Korku aklımızı sınırlar. İnsanlar hasta olmaktan, evsiz barksız kalmaktan ya da buna benzer başka şeylerden korkarlar. Öfke korkunun savunma mekanizmasıdır. Sizi korur, ama gücü olumlu işlevlerinizi engeller. Aklınızda korkulu

düşünceler yaratmaya son verin ve tüm korkularınıza rağmen kendinizi sevin. Hiçbir şeyin bizim dışımızdan gelmeyeceğini sakın aklınızdan çıkarmayın. Yaşantımızda meydana gelen tüm olayların merkezi yine bizleriz. Her şey içimizde, her deneyim, her ilişki, içimizdeki ruhsal düzenin aynasıdır.

Korku sevginin karşıtıdır. Kendimizi ne kadar çok sevip güvenirsek bu nitelikleri fazlasıyla kendimize çekeriz. Gerçek korkuya kapıldığımızda, sinirlendiğimizde ya da endişelendiğimizde kendimizden hoşnut olmadığımız zamanlar, yaşantımızda her şeyin ters gitmesi şaşırtıcı değil mi? Sanki hiç sonu gelmeyecekmiş gibi aksilikler birbirini kovalar.

Kendimizi gerçekten sevmemizde aynı şeydir. "Yeşil ışık" yanar ve her şey yolunda gitmeye başlar. Küçük ya da büyük -her şey yaşamı güzelleştirir. Neşe içinde kalktığımız sabahlar bütün gün aksiliklerden uzak geçer.

Kendinizi sevin ki yaşantınız güzelleşsin. Kalbinizi, vücudunuzu ve aklınızı güçlendirecek her türlü metodu deneyin. İçinizdeki Gücü harekete geçirin. Manevi bir bağlantı bulun ve bunu elden kaçırmamaya gerçekten çaba gösterin.

Eğer korkunun sizi tehdit ettiğini hissederseniz, bilinçli bir biçimde nefes almaya başlayın. Korktuğumuz zaman genellikle nefesimizi tutarız. Bu nedenle derin derin nefes alın. Nefes almak içinizde boş bir yer açar, işte bu sizin gücünüzdür. Belkemiğinizi dikleştirir. Göğsünüzde açılan yer kalbinizin genişlemesine olanak sağlar. Nefes alarak engelleri yıkıp açılmaya başlarız. Kasılıp büzüleceğimiz yerde genişleriz. Sevginiz akmaya başlar. "Beni yaratan güçle bütünleştim. Güvencedeyim. Yaşantımda her şey çok güzel," deyin.

## *Bağımlılıklarımızdan arınmak*

Korkularımızı maskelemenin birinci şekli bağımlılıktır. Bağımlılık duygularımızı bastırır ve onları hissetmemizi

engeller. Ancak, kimyasal olanların yanında başka tür bağımlılıklarda vardır. Ayrıca, bağımlılık biçimi adını verdiğim türleri de vardır. Bizi yaşantımızdan uzaklaştıran alışkanlıklar ediniriz. Eğer önümüzde uzanan sorunları çözmek istemiyorsak ya da bulunduğumuz konumdan hoşlanmıyorsak yaşantımızla olan bağlantımızı koparacak bir düzen benimseriz. Bazı kimseler beslenme ya da kimyasal bağımlılıklar edinirler. Alkolizme eğilim kalıtım yoluyla da olabilir, ama bu duruma bağlı kalmak biçimi bireyseldir. Bazı konularda sık sık kalıtımdan söz ederiz. Aslında bu durum küçük çocuğun ebeveyninin korkuyla ancak böyle başa çıkabildiğini kabul etmesinden başka bir şey değildir.

Bazıları içinse, duygusal bağımlılık söz konusudur. İnsanlarda hata bulma bağımlılığı olabilir. Ne olursa olsun, her zaman suçlayacak birisini bulursunuz. "Bana neler yaptılar, suç onlarda," demeyi alışkanlık haline getirirsiniz.

Belki de aşırı para harcama bağımlısınızdır. Çoğu kişi borç içinde yaşamaya bağımlıdır; sürekli borca girmek için ellerinden geleni yaparlar. Bunun ceplerindeki parayla uzaktan yakından ilgisi yoktur.

Kimimizde de reddedilme bağımlılığı vardır. Gittiğiniz her yerde sizi reddedecek insanlara ilgi duyarsınız. Onları arayıp bulursunuz. Aslında başkası tarafından reddedilme, kendinizi reddetmenizin dışarıya yansımasıdır. Eğer kendinizi reddetmezseniz, kimsede sizi reddetmez. Etseler bile bu durumdan kesinlikle rahatsız olmazsınız. Kendi kendinize, "Ben kendim de neyi kabul etmiyorum?" diye sorun.

Çoğu kimse hastalık bağımlısıdır. Sürekli bir hastalığa yakalanırlar ya da hastalanmak endişesiyle yaşarlar. Sanki, "Ayın Hastalık Kulübünün" bir üyesi gibidirler.

Eğer bir bağımlılık edinmek istiyorsanız, bu neden kendinizi sevme bağımlılığı olmasın? Olumlu şeyler yapma bağımlılığı ya da kendinizi destekleyecek herhangi bir bağımlılık edinebilirsiniz.

## *Aşırı yemek alışkanlığı*

Aşırı kilo sorunu olan insanlardan birçok mektup alıyorum. İki ya da üç hafta rejim yaptıktan sonra tekrar eski alışkanlıklarına döndüklerini yazıyorlar. Rejimi yarım bıraktıkları için suçluluk duyduklarından yakınıyorlar. Zamanında ne yapmaları gerektiğini fark edecekleri yerde, kendilerine öfkelenip suçluluk duygusuyla kıvranıyorlar. Sonra da kendilerini cezalandırıyorlar. Çünkü suç her zaman cezalandırılmayı bekler. Onlarda vücutlarına zararlı olan besinleri yiyerek kendilerini cezalandırıyorlar. Halbuki iki haftalık belirli bir rejim uygulayarak vücutlarına harika bir şey yaptıklarının farkına varsalar ve suçluluk duygusuna kapılmaya son verseler, belirli alışkanlıklarını kırmaya başladıklarını anlayacaklar. Ayrıca, "Kilo sorunum var, ama kendime ideal bir kilo edinmeliyim," diyerek işe başlayabilirler. Böylece içlerinde çizdikleri düzen değişmeye başlar. Fakat beslenme konusunda fazla derine inmek istemiyorum, çünkü burada yatan asıl sorun bu değil.

Aşırı yemek korunma gereksiniminden kaynaklanır. Korku ve güvensizlik hissettiğiniz zaman güveni yiyeceklerde ararsınız. Kilonun beslenmekle ilgisi yoktur. Çoğumuz yaşadığımız süre şişman olduğumuz için kendimize kızar ve enerjimizi boş yere tüketiriz. Kendimize kızacağımız yerde yaşantımızdaki hangi sorunun bizi huzursuz ederek güvensizlik duygusu aşıladığını araştırmalıyız. Bu sorun, işinizden, eşinizden, cinsiyetinizden ya da genelde tüm yaşamınızdan kaynaklanabilir. Eğer aşırı şişmansanız, yiyecek/kilo tartışmasını bir yana bırakın ve "Korunmaya gereksinimim var, çünkü kendimi güvende hissetmiyorum," konusunu irdeleyin.

Hücrelerimizin düşüncelerimizle uyum sağladığını fark edince çok şaşıracaksınız. Korunma gereksiniminin ortadan kalkması ya da kendimize güven duymaya başladığımız zaman, vücudunuzdaki yağlar erimeye başlayacak. Bunu kendi yaşantımda fark ettim. Güvensizlik hissettiğim zaman, kilo alıyorum. Hızlı bir tempoda yaşamaya başlayıp çok çalıştığım ve aşırı dağıldığım zamanlarda güvensizlik içinde kıv-

ranıyorum ve korunmaya gereksinim duyuyorum. İşte o zaman, "Pekâlâ, Louise, güven üstünde biraz çalışman gerek. Kesinlikle kendine güvenmelisin, üstlendiğin tüm işleri başaracaksın. Hiçbir şeyden korkma. Her yere yetişebilirsin ve şimdi yaptıklarını her yerde yineleyebilirsin. Güvencedesin ve seni seviyorum," diye kendime güven veriyorum.

Kilo içimizdeki korkunun dışa vuran etkisidir. Aynaya baktığınız zaman karşınızda gördüğünüz şişman insanı, sizin eski düşünce ve korkularınızın yarattığını unutmayın. Düşünce biçiminizi değiştirirken sizin için en doğru olan yöntemin tohumlarını ekmeye başladığınızı unutmayın. Bugün düşünmeye başladığınız şey, yarınlardaki yeni görünümünüzü yaratacaktır.

## *Kendine yardım grupları*

Kendine yardım grupları sosyal yaşantımıza yeni bir biçim veriyor. Bu programların büyük yararları var. Aynı sorunları yaşayan insanlar bir araya gelince karşılıklı yakınıp ağlaşacaklarına, sorunları ortadan kaldırıp yaşam kalitelerini yükseltecek çözüm yolları arıyorlar. Şimdilerde aklınıza gelen her türlü sorunu çözmeye çalışan gruplar kuruluyor. Size uygun bir grup bulacağınıza inanıyorum. Birçok yerde grup toplantıları yapılıyor. Eğer yaşantınızı gerçekten değiştirmek istiyorsanız, size en uygun olan yolu bulacağınıza yürekten inanıyorum.

## *Duygularımız iç dünyamızın göstergesidir*

Şayet sorunlu bir aile ortamında büyümüşsek kavgalardan, çatışmalardan elimizden geldiğince uzak durmaya çabalar ve bunun sonunda duygularımızı yadsımayı öğreniriz. Genellikle başkalarına güvenmediğimiz için hiç kimseden yardım

istemeyiz. Sorunlarımızı tek başımıza çözebilecek kadar güçlü olduğumuza inanırız. Ama bu arada kendi duygularımızla iletişim kurmayı unuturuz. Duygular kendi benliğimizle, başkalarıyla ve çevremizdeki dünyayla ilişki kurmamıza yardım eden, tek bağdır. Ayrıca, yaşantımızda neyin doğru, neyin yanlış olduğunun da göstergesidir. Duygularımızı dikkate almamak bizleri daha karmaşık sorunlara ve fiziksel hastalıklara iter. Duygular bütün yaraları sarar. Eğer iç dünyanızda olanları hissedemezseniz, kendinizi iyileştirmeye nereden başlayacağınızı bilemezsiniz.

Diğer yandan, çoğumuz bir ömür boyu suçluluk, kıskançlık ya da korku veya elem duyguları içinde yaşarız. Yaşantımızda olmasını istemediğimizi söylediğimiz, deneyimleri alışkanlığa dönüştürerek bir yaşam biçimi haline getiririz. Eğer öfke, elem, korku veya kıskançlık gibi duyguların altında yatan nedenlerle yüzleşmeyi ertelemeye devam edersek, daha fazla öfke, elem, korku ya da buna benzer duygular yaratırız. Kendimizi kurban gibi hissetmeye son verdiğimiz zaman, gücümüzü tekrar kazanırız. Sorunlarımızı ortadan kaldırabilmek için deneyimlerimizden ders almayı yürekten istemeliyiz.

Yaşam sürecinde maneviyatımıza güvenip evrenle bağlantı kurarsak, korkularımızı, öfkelerimizi geldikleri gibi hızla yok edebiliriz. Yaşamda her şeyin doğru zamanda oluşmasını sağlayan İlahi Adalete güvenmeliyiz.

**Bölüm 7**

# Acıyı Aşmak

*Bizler sahip olduğumuz bedenlerimizin ve kişiliklerimizin çok dışındayız. Dış görüntümüz ne denli değişirse değişsin içimizdeki ruh her zaman güzel ve sevecendir.*

## *Ölüm acısı*

Olumlu düşünmek çok güzeldir. Ayrıca neler hissettiğimizi algılamakta harikadır. Bazı deneyimlerin üstesinden gelebilmek için doğa bize duygular bağışlamıştır. Duygularımızı yadsırsak çok fazla acı çekeriz. Ölüm bir hata değildir, bunu asla unutmayın. Herkes ölür, bu yaşam sürecinin bir parçasıdır.

Sevdiğiniz birisi ölünce, yas tutma süreci en az bir yıldır. Bu nedenle kendinize zaman tanıyın. Tatilleri, bayramları, sevgililer gününü, doğum gününüzü, evlilik yıldönümünüzü ve Noel'i tek başınıza geçirmek kolay değildir. Ama kendinize karşı katı davranmayın ve istediğiniz kadar acı çekin. Yas tutmanın kuralı yoktur ve kendinizi de kurallarla sınırlandırmayın.

Birisi öldüğü zaman öfkelenir, sinir krizleri geçirebilirsiniz. Acı çekmiyormuş gibi numara yapmanıza gerek yok. Duygularınızı dışa vurun. Ağlayın. Aynaya bakarak içinizde neler hissediyorsanız, ya da "Bu haksızlık," diye çığlık çığlığa bağırın. İçinizdeki acıyı tekrar tekrar dışa vurun, yoksa vücudunuzda fiziksel sorunlar yaratırsınız. Elinizden geldiğince

kendinize iyi bakmanız gerekir, ama bunun kolay olmadığını biliyorum.

AIDS hastalığına yakalananlarla birlikte çalışanlarımız adeta sürekli yas tutuyorlar. Tıpkı savaş zamanındaki gibi yas tutma süreci hiç sona ermiyor. Zaman zaman duyduğum acıları taşıyamaz duruma gelince, sevgili arkadaşlarımdan birinin boynuna sarılarak gözyaşlarına boğuluyorum. Annem öldüğü zaman bu durumu çok kolay atlatmıştım. Doksan bir yıllık yaşamın sona erdiğini doğal olarak kabul etmiştim. Tabi ki acı çektim, ama bu ölümün zamansız ya da haksızlık olduğunu düşünerek isyan etmedim, öfke duymadım. Savaşların ya da salgın hastalıkların sebep olduğu ölümleri haksızlık olarak değerlendirip öfkeleniyorum.

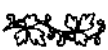
Acı çekmenin zamanla üstesinden gelindiği halde bazı kez dipsiz bir kuyuya düşmüş gibi hissedersiniz. Eğer birkaç yıl içinde duyduğunuz acıdan kurtulamazsanız, bu acı içinde yaşamaktan zevk aldığınızı gösterir. Diğer insanı ve kendinizi bağışlayıp, rahat bırakmanız gerekir. Ölen kişileri yitirmediğimizi, çünkü onlara hiçbir zaman asla tam anlamıyla sahip olmadığımızı unutmamalıyız.

Eğer duyduğunuz acıdan kurtulmakta zorluk çekiyorsanız, bundan kurtulmanın bazı yolları var. Birincisi, yitirdiğiniz kişiyle birlikte meditasyon yapmanızı öneririm. Yaşarlarken ne yapmış ya da ne düşünmüş olurlarsa olsunlar, onlar bu gezegenden ayrılınca, sis perdesi ortadan kalkar ve onlar yaşamı tüm berraklığıyla görürler. Böylece bu gezegende yaşadıkları sırada sahip oldukları inançlardan ve korkulardan arınırlar. Eğer fazlasıyla acı çekiyorsanız, belki de size boş yere endişelendiğinizi her şeyin çok iyi olduğunu söyleyeceklerdir. Meditasyon sırasında içinde bulunduğunuz durumdan sizi kurtarması için o kişilerden yardım isterken onları sevdiğinizi söyleyin.

O kişiyle birlikte olamadığınızı ya da o hayattayken ona yeterince bir şeyler yapamadığınızı düşünerek ken-

dinizi yargılamayın. Bu tür davranışlar duyduğunuz acıya suçluluk duygusu ilave eder. Kimileri bu süreci bahane ederek normal yaşantılarını sürdürmekten çekinirler. Kimimizde bu gezegeni terk etmek ister. Ya da yakından tanıdığınız ve sevdiğiniz birisinin ölümü, kimilerine de ölüm korkusu aşılar.

Bu süreci içsel çalışmalarla kendi sorunlarınızın bir kısmından arınmak için kullanın. Sevdiğiniz kişinin ölümüyle birçok acı su yüzüne çıkar. Bu acıyı iyice duyumsayın. Eski acılarla kolayca yüzleşebilecek duruma gelmeniz gerekir. Eğer, iki üç gün hiç durmadan ağlarsanız acının ve suçluluk duygusunun ortadan kalktığını fark edeceksiniz. Eğer gerekiyorsa duygularınızı kolayca dışa vurabileceğiniz bir psikiyatr ya da grup terapisi uygulayan birinden yardım isteyin. Bir başka öneride şu: "Seni seviyorum, seni özgür bırakıyorum. Sen de özgürsün ben de özgürüm," gibi olumlu düşüncelerinizi yüksek sesle açıklayın.



Seminerlerimden birinde bir kadın çok hasta olan teyzesine karşı duyduğu öfkeyi açıklamakta zorluk çekiyordu. Geçmişte neler hissettiğini açıklamadan teyzesinin öleceğinden korkuyordu. Boğazına dek dolu olduğu halde teyzesiyle konuşmak istemiyordu. Ona bir terapistle konuşmasını önerdim. Saplanıp kaldığımız noktalarda, başkasından yardım istemek kendimize olan sevgimizin göstergesidir.

Çeşitli konularda uzmanlaşmış yüzlerce terapist var. Bunlardan birine uzun süre devam etmenize gerek yok. İçinde bulunduğunuz zor durumu atlatana kadar kısa süreli yardım isteyebilirsiniz. Ayrıca acılarınıza ortak olacak birçok gruplar var. Acılı döneminizi atlatana kadar bunlardan birine katılmanızın size yararı dokunur.

## *Ağrıyı anlamak*

Birçoğumuz günden güne dinmek bilmeyen ağrılarla yaşarız. Ağrı bazen yaşamımızın küçük önemsiz bir kısmı olabildiği gibi bazende onun geniş, dayanılmaz bölümü haline gelir. Fakat ağrı nedir? Birçok insan ağrı duymadan yaşamak ister. Bakalım ağrıdan neler öğrenebiliriz? Ağrı nereden gelir ve bize neyi belirtmek ister.

Ağrı sözlükte, "bünyenin yaralanma veya hastalığa bağlı, hoş olmayan, ıstırap veren bir his" olarak tanımlanır. Bundan başka zihinsel veya duygusal acı ve azap çekmekte ağrıya neden olur. Ağrı hem zihinsel hemde fiziksel hastalığın bir uzantısı olduğundan, akıl ve bedeni etkiler.

Ben yakınlarda, parkta oynayan iki kız çocuğunu izlerken bu noktayı anlayabileceğim çok güzel bir örneğe tanık oldum. Çocuklardan bir tanesi elini havaya kaldırıp şakayla arkadaşının koluna vurmak istedi. Kızın eli arkadaşının koluna değmeden önce, diğer küçük kız, "Ah," diye bağırdı. Birinci kız arkadaşına baktı ve "Niçin ah diye bağırdın?" diye sordu. "Çünkü, ben sana daha dokunmadım bile," dedi. Arkadaşı ona hemen yanıt verdi. "Doğru, ama ben canımın acıyacağını biliyordum." Bu örnek, zihinsel ağrının, beklenilen fiziksel ağrıyı önceden hissettiğini gösterir.

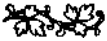
Ağrı kendini çeşitli biçimlerde belli eder. Deride çizilme, yumru, kan toplanması, hastalık, uykusuzluk, korku, mide kasılması gibi. Bazende kol veya bacak uyuşması hissiyle kendini belli eder. Bazen çok, bazen de az acı verir, ama biz onun varlığını biliriz. Birçok olayda, ağrı bize bir şeyler söylemek ister. Çoğu kez mesaj çok belirgindir. İş saatlerinde duyulan, fakat hafta sonunda duyulmayan mide ağrısı bize işimizi değiştirmemiz gerektiğini göstermektedir. Pek çoğumuz gece aşırı alkol aldıktan sonra sabah ortaya çıkan ağrıyı çok iyi biliriz.

Mesaj her neyse, insan bünyesinin şahane bir biçimde ya-

pılmış bir makine olduğunu unutmamamız gerekir. Eğer biz onu dinleme isteğini gösterirsek, ağrının bize bazı sorunların varlığından söz ettiğini anlarız. Şunu üzülerek belirtiyorum ki, birçoğumuz ağrıyı dinlemek için zaman yaratmaktan kaçınırız.

Ağrı, bünyenin bize gerçekten bir şeyin yaşamımızda yanlış olduğunu bildiren mesajı yollamasının son çaresidir. Bizim bir yerde yoldan çıktığımızı söyler. Ne yaparsak yapalım bünye daima en elverişli sağlık durumuna ulaşmayı amaçlar. Fakat bünyemizi aşırı derecede hor kullanırsak, hastalığımızın koşullarına katkıda bulunuruz.

Ağrıyı ilk kez hissedince ne yaparız? Hemen ilaç dolabına veya eczaneye koşarak ağrı kesici bir ilaç alırız. Gerçekte, biz bünyemize "sus, seni dinlemek istemiyorum," deriz. Bünyedeki ağrı kısa bir süre için azalır, fakat sonra fısıltılar daha gür sesli biçimde geri döner. O zaman doktora gider bir reçete alır veya iğne oluruz ya da başka bir şey yaparız. Bir noktaya ulaşınca neler olduğuna dikkat etmemiz gerekir, çünkü bu bulgular belkide bir çeşit hastalığın tamamen geliştiğini bildirmektedir. Bu anlarda bile, birçok kişi mağdur rolü oynamaya ve ağrının mesajına kulak asmamaya devam ederler. Diğerleriyse neler olup bittiğini anlar ve yaşamlarında bazı değişiklikler yapmaya özen gösterirler. Evet, hepimiz değişik yollardan gerçekleri öğreniriz.



Ben ilk defa ağrı ya da sancı hissedince çok sessizleşirim. Yüksek Gücümün yaşamımda ne gibi değişiklikler yapmam gerektiğini bildireceğine güvenir, böylece hastalıktan arınırım. Bu sakin anlarda, etrafımda en sevdiğim çiçeklerin büyüdüğünü, doğal düzenin kusursuz biçimde gerçekleştiğini gözlerimin önünde canlandırırım. Ilık bir rüzgârın yüzümü okşarcasına yalayıp geçtiğini ve onun tatlı kokusunu içime çektiğimi hissederim. Vücudumdaki tüm kasların gevşemesine özen gösteririm.

Tam gevşeme durumuna eriştiğimi hissedince, İçimdeki Bilgeliğe, "Ben bu soruna nasıl bir katkıda bulunuyorum? Ne-

leri bilmem gerekir?" Yaşamımda hangi noktaları değiştirmem gerekiyor, diye sorarım. Sonra yanıtların sağanak gibi üstüme yağmasını beklerim. O anda yanıtlar hemen gelmeyebilir, fakat pek yakında aradığım yanıtlara ulaşacağımı bilirim. Gerekli değişikliklerin benim için en doğru olduğunu, karşıma çıkacak olaylar ne olursa olsun benim için kesinlikle en güvenli yol olduğunu bilirim.

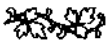
Bazen bu tür değişikliklere nasıl erişebileceğimizi merak ederiz. "Ben nasıl yaşayacağım? Çocuklara ne olacak? Faturaları nasıl ödeyeceğim?" Yine, bu anlarda Yüksek Güce güvenin, çünkü o size endişelerden uzak, dolu dolu bir yaşamın nasıl elde edileceğini gösterecektir.

Değişiklikleri adım adım yapmanızı öneririm. Lao Tse, "Bin millik yolculuk bir adımla başlar," demiştir. Buna eklenecek ufak bir adım çok önemli, büyük aşamalara yol açacaktır. Siz bu tür değişiklikler yapmaya başlayınca, ağrı hemen bir gecede yok oluvermez, ağrılar çok ender bir gecede kaybolur. Ağrının yüzeye çıkması zaman almıştı, ona gereksinme olmadığını anlamakta zaman alacaktır. Kendinize karşı yumuşak olun, kendi aşamalarınızı başkalarıyla ölçmeyin. Siz eşsiz birisiniz ve kendi yaşamınıza nasıl bir yol verceğinizi en iyi siz bilirsiniz. Kendi Yüksek Kişiliğinize güvenerek tüm fiziksel ve duygusal ağrılardan kurtulup özgürlüğe kavuşursunuz.

## *Bağışlama özgürlüğün anahtarıdır*

Ben müşterilerime sık sık şu soruyu sorarım, "Haklı olmayı mı yoksa mutlu olmayı mı istersiniz?" Hepimizin kimin haklı, kimin haksız olduğuna dair görüşlerimiz vardır, bunlar kendi algılamalarımıza göre gelişmiştir. Ve hepimiz bu duyguların doğruluğunu göstermek için bazı açıklamalarda bulunuruz. Başkalarını bize yaptıklarından dolayı cezalandırmak isteriz. Gerçekte, aklımızda bu hikâyeyi sıklıkla tekrarlarız. Böylece, geçmişte bizi kıran kişiden dolayı, şimdiki zamanda kendimizi cezalandırma aptallığına düşeriz.

Geçmişten kurtulmak için, nasıl yapılacağını bilmesekte, bağışlamayı içtenlikle istemek gerekir. Bağışlamak bizi yaralayan duygulardan kurtulmak demektir, bunun için tüm olayı zihnimizden uzaklaşmasına olanak sağlamalıyız. Bağışlamamak, gerçekten içimizdeki bir şeyleri sürekli tahrip etmektedir.



Hangi yolu izlerseniz izleyin bağışlama her zaman çok büyük bir sorundur. Özellikle, olay bir hastalığın var olması durumunda daha da güçleşir. Hasta olduğumuz zaman çevremize bakıp kimi bağışlamamız gerektiğini görmeliyiz. Genellikle, bu kişi asla bağışlamayacağınızı düşündüğünüz kişi olur. Bir insanı bağışlamamak o kişiye en ufak zarar vermez, ama kendi içimizde bizi sürekli tahrip eder. Sorun onların değil; bizimdir.

İçinizde duyduğunuz öfke ve kin aslında sizin kendinizi bağışlamamanıza yol açar. Herkesi bağışlamaya kesinlikle hazır olduğunuzu belirtin. "Ben kendimi geçmişten arındırmaya hazırım. Ben geçmişte beni incitmiş herkesi ve başkalarını incittiğim içinde kendimi bağışlamaya hazırım," diye olumlu düşünün. Eğer, geçmişte herhangi birisi sizi kırmışsa, o kişiyi sevgiyle kutsayın ve onu özgür bırakın, sonra da sizi üzen düşünceyi kafanızdan atın.

Eğer, ben, beni geçmişte kırmış olan kişileri bağışlamasaydım bugün olduğum yere gelemeyecektim. Bugün, bana geçmişte yapılan olaylar için kendimi cezalandırmak istemiyorum. Bunun, kolay bir iş olduğunu asla iddia etmiyorum. Şimdi bu olgulara bakıp "Evet, böyle bir şey olmuştu, ama artık orada yaşamıyorum," diye düşünüyorum. Tabii bu onların geçmişteki davranışlarına göz yummak anlamına gelmez.

Eğer bir başkasının sizin hakkınız olanları elinizden aldığını hissediyorsanız, şunu kesinlikle aklınızdan çıkarmayın; hiç kimse sizin hakkınız olan bir şeyi sizden alamaz. Eğer o size aitse, bir süre sonra doğru zamanda yine size dönecektir. Şayet, size dönmezse, böyle amaçlanmadığı için dönmemiştir.

Bunu böyle kabul ederek yaşamınıza devam edin.

Kötü duygulardan arınmak istiyorsanız, kendinizi büyük görmekten, küskünlüklerden ve kendinize acıma kabından çıkın. Ben acıma kabı deyimini çok seviyorum. Bu deyim çok kesin ve güzel bir tanımlama yapıyor ve İsimsiz Alkolikler Derneği'nde ortaya konmuştur. Eğer siz acıma kabınızda oturuyorsanız, gerçekten ümitsiz bir insansınız ve hiçbir gücünüz yoktur. Güçlü olmak istiyorsanız, ayaklarınızın üzerinde durmayı ve sorumluluk almayı bilmeniz gerekir.

Kendinize bir dakika zaman ayırın, gözlerinizi kapatarak önünüzde güzel bir ırmağın aktığını düşleyin. Eski acılı deneyiminizi, kırgınlıkları ve bağışlamamayı alın ve hepsini önünüzde akan ırmağa atın. Bu olguların çözülmeye başladıklarını ve ırmağın içinde aşağı doğru akarken tamamen eriyip kaybolduğunu göreceksiniz. Bunu yapabildiğiniz kadar sıkça tekrarlayın.

Bu şefkat ve iyileşme zamanıdır. İçinize uzanın ve iyileşmeyi bilen parçanızla birleşin. İnanılmaz yeteneğiniz sayesinde bunu yapabilirsiniz. Farkında olmadığınız başka yeteneklerinizi bulmak için yeni boyutlara gitmeye istek gösterin. Bu durum yalnız hastalığın değil sizin de tamamen iyileşmenize yol açacaktır. Kelimenin tam ve derin anlamıyla kendinizi bütünleştirin. Kendinizin her parçasını ve her deneyiminizi kabul edin ve bunların hayatınızın her dokusunun bir parçası olduğunu aklınızdan çıkarmayın.

Ben Emmanuel'in Kitabını çok severim. Aşağıdaki yazı o kitaptan çok güzel bir mesaj ileten, bir alıntıdır.

Emmanuel'e sorarlar:

*"Acılı durumlarda onlardan nefret edip dünyaya küsmeden nasıl deneyim sahibi oluruz?"*

Emmanuel şöyle yanıt verir:

*"Bu olaylardan ders alın onları bir ceza olarak görmeyin. Dostlarım, hayata güvenin. Hayat sizleri ne kadar uzak ve garip yerlere götürse de, bu yolculuk sizin için gereklidir. Çok geniş deneyimlerden geçerek, gerçeğin nerede olduğunu bulun*

*ve sizin içinizi buran olayların o alanın neresinde olduğunu anlayın. Bundan sonra asıl kendi ruhunuza daha akıllı ve canlı olarak dönmeniz gerçekleşecektir."*

Şayet, sorunlarımız denilen olayların bizim büyümemize ve değişmemize yarayacak fırsatlar olduğunu anlayabilirseniz bir aşamaya erişirsiniz. Bu fırsatlar size verilen titreşimlerden gelecektir. Yapmamız gereken tek şey düşünce biçimimizi değiştirmektir. Yeter ki, küsmeyi, öç almayı, kırılmayı içinizden söküp atmaya ve bağışlamaya istekli olun.

# KISIM 3

# KENDİNİZİ SEVMEK

*En son ne zaman âşık olduğunuzu*
*anımsıyor musunuz?*
*Kalbinizin coşkuyla çarpması ne hoş bir*
*duygudur.*
*İşte, kendinizi sevdiğiniz zamanda bu duyguyu*
*tadarsınız ve bu duygu sizi asla terk etmez.*
*Bir kez kendinizi sevince bu duygu ölünceye*
*dek içinize yerleşir. Bu nedenle,*
*elinizden geldiğince bu*
*duyguyla iyi ilişkiler içinde olmalısınız.*

**Bölüm 8**

# Kendinizi Nasıl Seveceksiniz?

*Bağışlamayı öğrenip içinizdeki kinleri boşaltınca, sadece omuzlarınızdaki büyük bir yükten kurtulmakla kalmaz, ayrıca kendinize duyacağınız sevginin de kapısını aralarsınız.*

Kendini sevmeyi öğrenenler ve yeni öğrenmeye başlayanlara, kendinizi sevmeye yardımcı olacak bazı yolları göstereceğim. "On Adım," adını verdiğim bu listeyi yıllardır binlerce okuruma gönderdim.

Kendinizi sevmek harika bir maceradır; tıpkı uçmayı öğrenmeye benzer. İstediğimiz anda uçabilme gücüne sahip olabilseydik ne kadar heyecanlı olurdu! Haydi kendimizi sevmeye başlayalım.

Çoğumuz şu ya da bu şekilde öz saygımızın yokluğundan acı çekeriz. Hepimiz hatalarımızı hoş görmediğimizden kendimizi olduğumuz gibi sevemeyiz. Kendimizi sevmek çok zor gelir. Genellikle, kendimize koşullu sevgi duyarız. Bir ilişkiye girdiğimiz zaman, karşımızdaki insanı da koşullu severiz. Kendimizi sevmeden önce başkalarını sevmeyeceğimizi hepimiz biliyoruz. Kendimize koyduğumuz engelleri gördük, bundan sonraki adımda bu engelleri nasıl kaldıracağımızı öğreneceğiz.

## *Kendinizi sevmenin 10 yolu*

*1. Sanırım en önemli nokta şu:* Kendinizi eleştirmeye son verin. Beşinci bölümde eleştiriden söz etmiştim. Ne olursa olsun, kendi kendimize iyi olduğumuzu söylersek yaşantımızdaki değişiklikleri daha kolay yaparız. Kendimizi kötü tanırsak değişiklik yapmakta zorlanırız. Hepimiz değişiriz -herkes değişir. Her yeni günde, bir gün önce yaptıklarımızı daha farklı yaparız. Yaşamın akış işlevine uyum sağlama yeteneğimiz bizim gücümüzdür.

Uyumsuz aile ortamında yetişenlerin genellikle sorumluluk duyguları aşırı gelişir ve kendilerini acımasızca eleştirmeyi alışkanlık haline getirirler. Çünkü gerilimli ve huzursuz bir ortamda yetişmişlerdir. Uyumsuz aile ortamında yetişenler çocukluklarında, "Bende bir bozukluk var," mesajını alarak büyümüşlerdir. Kendinizi azarlarken kullandığınız sözcükleri bir an düşünün. İnsanlar şu sözcükleri çok kullandıklarını söylediler: aptal, kötü çocuk, kötü kız, işe yaramaz, dikkatsiz, salak, çirkin, değersiz, sakar, pis vs. gibi. Kendi tanımınızı yaparken bu sözcükleri mi kullanıyorsunuz?

Öz değerimizi kazanmaya çok büyük gereksinim duyarız. Çünkü kendimizi yeterince iyi hissetmezsek kendimizi mutsuz etmenin birçok yolunu buluruz. Vücudumuzda ağrılar ya da hastalıklar yaratırız; bize yararı dokunacak şeyleri yapmayı erteleriz; aşırı yemek, alkol ve uyuşturucu gibi maddelerle vücudumuzu harap ederiz.

Hepimiz şu ya da bu biçimde güvensizlik duyarız, çünkü hepimiz insanız. Mükemmel rolü oynamayı öğrenmeyin. Mükemmel olmaya çalışmak üstümüzde çok ağır baskı yapar. Ve yaşamımızda düzeltilmesi gereken noktaları görmemizi engeller. Bunun yerine, farklı yaratıcılığımızı, bireyselliğimizi keşfederek bizi diğer insanlardan ayıran özelliklerimizi takdir etmeyi öğrenmeliyiz. Bu dünyada her birimizin oynadığı rol tektir ve kendimizi eleştirirsek bu rolü baltalarız.

*2. Kendimizi korkutmaya son verelim.* Çoğumuz korkunç düşüncelerle kendimizi dehşete düşürerek içinde

bulunduğumuz durumu daha da kötü hale getiririz. Küçük sorunları büyük canavarlara dönüştürürüz. Her zaman hayattan en kötüyü bekleyerek yaşamak korkunç bir şeydir.

Gece yatağınıza yatınca kaç kişi bir sorunu olası en kötü senaryoya dönüştürüyor? Bu küçük bir çocuğun canavarların yatağının altına saklandığını düşleyip korkmasına benzer. İşte bu nedenle gözünüze uyku girmez. Çocukken annenizin babanızın sizi teselli etmesine gereksinim duyarsınız. Erişkinlerse kendilerini teselli edebilecek yeteneğe sahip olduklarını bilirler.

Hastalığa yakalanan kimseler bunu çok yapar. Genellikle en kötü durumu gözlerinin önünde canlandırırlar ya da hemen cenaze hazırlıklarına girişirler. Bu güçlerini topluma bulaştırırlar ve kendilerini istatistik zannederler.

Bu tür davranışlar, ilişkiler içinde söz konusudur. Birisi sizi aramazsa, hemen kendinizi asla başka ilişkiler kuramayacak kadar, sevilmeyen biri olduğunuza karar verirsiniz. İstenmediğinizi ve terk edildiğinizi hissedersiniz.

İşinizde de aynı tutum içinde olabilirsiniz. Birisinin söylediği söz üzerine sizi işten kovacaklarını düşünmeye başlarsınız. Bu güç kıncı düşünceler zihninizde oluşur. Korku yaratan düşüncelerin olumsuz etkiler yarattığını unutmayın.

Olumsuz bir düşünceyi ya da bir durumu tekrar tekrar aklınızdan geçirmek gibi bir alışkanlık edindinizse, onun yerine gerçekten olmasını istediğiniz bir düşünceyi ya da görüntüyü koyun. Bir güzel manzara, güneşin batışı, çiçekler, sevdiğiniz bir spor, ya da herhangi bir şey olabilir. Olumsuz düşüncelere kapılıp korkmaya başladığınız zaman, hemen güzel bir şey düşünmeye başlayın. Kendi kendinize, "Hayır, artık bu olumsuz şeyi düşünmeyeceğim. Güneşin batışını, gülleri, Paris'i, ya da yatları veya şelaleleri düşüneceğim," deyin. Eğer, böyle yapmaya devam ederseniz, zamanla eski alışkanlığınızdan kurtulursunuz. Ama bu üstünde çalışılması gereken bir konudur.

*3. Kendiniz sevmenin diğer bir yolu da kendinize karşı anlayışlı ve sabırlı olmaktır.* Gülmece yazarı Oren Ar-

nold, *"Sevgili Tanrım, sabırlı olmak için dua ediyorum. Ve sabırlı olmayı şimdi istiyorum!"* diye yazmış. Sabır çok güçlü bir araçtır. Çoğumuz mutluluğu hemen yakalayamadığımız için acı çekeriz. Mutluluğa hemen sahip olmak isteriz. Hiçbir şeyi beklemeye sabrımız yoktur. Kuyrukta beklemek zorunda kalınca ya da trafiğe takılınca sinirleniriz. Tüm iyilikleri ve her şeyin yanıtını hemen elde etmek isteriz. Genellikle, sabırsız davranışlarımızla diğer insanların yaşamını cehenneme çeviririz. Sabırsızlık, öğrenmeye karşı direnmektir. Dersimizi öğrenmeden ya da gerekli adımları atmadan yanıtları öğrenmek isteriz.

Aklınızın bir bahçe olduğunu düşünün. İlk önce bahçe; taş, moloz ve çalı çırpı yığınıdır. Kendinize duyduğunuz nefretin çalı çırpısı, ümitsizliğin, öfkenin, endişenin molozları ve taşları vardır. Korku denilen, yaşlı ağacın budanması gerekiyordur. Çalı çırpıyı, molozları ve taşları temizleyince, altından verimli toprak ortaya çıkar. Buna neşenin ve bereketin küçük tohumlarını ve fidelerini dikin. Güneş bitkileri ısıtır, sizde onları sevgi ve ilgiyle sulayıp besleyin.

Önceleri gösterdiğiniz çabanın karşılığında bir şey olmuyor gibi görünür. Fakat durmayın, bahçenize bakmaya devam edin. Eğer sabırlı olursanız, bahçendeki fideler büyür, çiçekler açmaya başlar. Aklınızda aynı bahçeye benzer beslenmesi gereken düşünceleri seçin ve onları sabırla büyütün. İstediğiniz deneyimlerin bahçesini yaratmaya çaba gösterin.

## *Hepimiz hata yaparız*

Öğrenirken hata yapmanın sakıncası yoktur. Daha önce de söylediğim gibi, çoğumuz mükemmelliyetçilik illetine tutulmuşuzdur. Yeni bir şeyi doğru dürüst öğrenmeye kendinize fırsat vermezsiniz. Çünkü eğer onu ilk üç dakikada mükemmel yapamıyorsanız, bunu yapabilecek kadar yetenekli olmadığınızı düşünürsünüz.

Bir şeyi öğrenmek zaman alır. Bir şeyi ilk yapmaya başla-

dığınız zaman, genellikle doğru yapmadığınızı hissedersiniz. Ne demek istediğimi şimdi göstereceğim, bir an durun ve ellerinizi birbirine kenetleyin. Bunun doğru ya da yanlış yapma yolu yoktur. Ellerinizi birbirine kenetleyin ve hangi başparmağınızın üstte olduğuna bakın. Şimdi ellerinizi açın ve sonra yine diğer başparmağınız üste gelecek şekilde kenetleyin.

Bu hareket büyük olasılıkla garip, aptalca hatta yanlışmış gibi gelecek. Tekrar ilk denemeniz gibi kenetleyin ellerinizi birbirine; sonra ikinci gibi ve yine birinci ve yine ikinci. Şimdi durun! Nasıl hissediyorsunuz? O kadar da garip değil. O kadar kötü değil. Alışmaya başlıyorsunuz. Belki her iki şekilde kenetlemeyi bile öğrenebilirsiniz.

Aynı kural yeni bir yol denediğinizde de geçerlidir. Farklı gelebilir ve hemen yargılarız. Oysa biraz egzersizle normal ve doğal bir olay haline gelebilir. Kendimizi baştan sona bir günde sevmeyeceğiz. Ama her yeni günde bir parça daha fazla severek başlayabiliriz bu egzersize.

Her gün kendimize biraz sevgi verebiliriz ve iki üç ay sonra fark ederiz ki, kendimizi sevme konusunda epeyce yol kat etmişiz.

Hatalar adımlarınızdır. Değerlidirler, çünkü sizin öğretmenleriniz olurlar. Kendinizi bir hata için cezalandırmayın. Eğer bir hatadan ders çıkarıp öğrenmek ve gelişmek istiyorsanız, bu hatalar hayatınızı tamamlamada bir adım görevi görürler.

Bazılarımız çok uzun zamandır uğraşıyor ve neden hâlâ istemediği özelliklere sahip olduğunu merak ediyor. Kendimizi doğru bildiğimiz yolda ilerlemeye zorlamalı ve devam etmeliyiz. Ellerimizle havayı yumruklayıp "Yararı ne?" diye direnmenin faydası yok. Yeni yollar öğrenirken kendimize karşı nazik ve anlayışlı olmalıyız. Yukarıda anlattığım bahçeyi anımsayın. Negatif bitkiler büyüdüğünde olabildiğince çabuk onları söküp atmalısınız.

*4. Aklımıza karşı nazik olmayı öğrenmeliyiz.* Negatif düşüncelere sahip olduğunuz için kendinizden nefret etme-

yin. Düşüncelerimizin bizi yıktığını değil, baştan yarattığını ve bu sürece katkıda bulunduklarını düşünebiliriz. Bu deneyimlerimizden öğrenebilir ve faydalanabiliriz. Kendimize nazik olmak demek, tüm kendini suçlamalara, suçluluk duygularına, kendini cezalandırmaya ve tüm acıya son vermek demektir.

Rahatlama bize pekâlâ yardımcı olabilir. Rahatlama İçinizdeki Güç'ü dışarı çıkartmanın kesin gereklerinden biridir. Çünkü gerginseniz ve korkmuşsanız enerjinizi kapatırsınız. Vücudunuzu ve aklınızı rahatlatmanız ve çalışmalarına izin vermeniz gün içinde sadece beş dakikanızı alır. Herhangi bir anda birkaç derin nefes alıp, gözlerinizi kapayıp, içinizde taşıdığınız tüm gerilimi boşaltabilirsiniz. Nefesinizi verdiğinizde kendinize odaklanın ve yavaşça "Seni Seviyorum. Her şey yolunda" deyin. Ne kadar sakinleştiğinizi fark edeceksiniz. Hayatınızı gergin ve korkmuş bir halde geçiremeyeceğinize dair düşünceler yarattığınızı göreceksiniz.

## *Her gün meditasyon yapın*

Zihninizi serbest bırakmanızı ve kendi iç bilgilerinizi dinlemenizi öneririm. Her ne kadar meditasyon en eski ve basit süreçlerden biri olsa da, günümüz toplumu bunu gizemli ve ulaşılması zor bir aktivite gibi göstermeye çalışmaktadır. Tek yapmamız gereken rahat bir duruma geçmek; sevgi, barış veya bize anlamlı gelen sözcükleri yavaşça tekrarlamaktır. OM çok eski bir sestir. Toplantılarımda sıkça kullanırım ve işe yarar. Hatta kendi kendimize, kendimi seviyorum veya kendimi bağışlıyorum veya bağışlandım gibi cümleleri tekrar edebiliriz. Bir süre bu cümleleri dinleyin.

Bazı insanlar meditasyon yaptıklarında düşünmemeleri gerektiğini düşünürler. Gerçekte zihnimizi durduramayız ama düşüncelerimizi yavaşlatabilir ve akıp gitmelerine izin verebiliriz. Bazı insanlar ellerine kâğıt kalem alıp negatif düşüncelerini yazarlar, çünkü bu şekilde daha kolay kurtul-

duklarını düşünürler. Düşüncelerin akıp gittiğini seyredebilme durumuna ulaştığımızda, "Biraz korkunun, biraz öfkenin, biraz sevginin ve bir felaketin ve terk edilme düşüncesinin ve bir neşenin" geçip gittiğini görürüz. Onları önemsemeyin. Bu ölçülemez gücümüzü bilgece kullanmaya başladık demektir.

Meditasyona herhangi bir yerde başlayabilirsiniz. Bir alışkanlık olmasına izin verin. Meditasyonu "Yüksek Gücünüze" odaklanma olarak düşünün. Kendinizle ve iç bilgeliğinizle bağlantıya geçiyorsunuz. İstediğiniz her şekilde bunu yaşayabilirsiniz. Bazı insanlar koşarken veya yürürken meditasyon yaparlar. Farklı uyguladığınız için kendinizi yanlış yapıyor zannetmeyin. Ben bahçede dizlerimin üstüne oturup toprakta eşelenirken meditasyon yapmayı severim. Benim için en harika yol budur.

## *İyi sonuçları hayal edin*

Gözünde canlandırmak/hayal etmek de çok önemlidir. Bunun için kullanılabilecek pek çok teknik vardır. Dr. Carl Simonton, Getting Well Again kitabında kanserli hastalar için pek çok gözünde canlandırma tekniği önermiştir ve çoğu harika sonuçlar vermiştir.

Gözünde canlandırma ile kendinize temiz, pozitif bir imaj yaratırsınız ve bu sizin kendinize güveninizi arttırır. Pek çoğunuz bana kendinizi nasıl gözünüzde canlandırdığınızı yazmışsınız. Hatırlanması gereken en önemli nokta gözünüzde canlandırdığınız insanla kendi kimliğinizin çatışmaması gerektiğidir. Öbür türlü gözünde canlandırma çalışması işe yaramaz.

Örneğin kanserli bir kadın iyi katil hücrelerin kansere saldırdığını ve onu öldürdüğünü düşünür. Sonunda, doğru yapıp yapmadığı konusunda kaygıya düşer ve bu aktivitenin kendisinde işe yaramayacağını hisseder. Ona sordum. "Sen katil misin?" Ben kişisel olarak vücudumda bir savaş

yaratma fikrinden hoşlanmıyorum. Ona hayal etme aktivitesini daha nazik bir hale getirmesini önerdim. Güneşin hasta hücreleri kuruttuğu veya bir büyücünün sihirli değneği ile onları değiştirdiği gibi hayallerin daha iyi imajlar olduğunu düşünüyorum. Ben kanserken soğuk, temiz suyla yıkanmanın hastalıklı hücreleri vücudumdan atmaya yaradığını düşünürdüm. Bilinçaltımızda, bize saldırmayacak hayallere ihtiyacımız var.

Aramızda hasta olan arkadaşları veya ailesi olanların onları sürekli hasta görmeleri haksızlıktır. Onları iyi hayal edin. Onlara iyi titreşimler gönderin. Yine de, iyileşmenin tamamen onlara bağlı olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Eğer açıklarsa, bu süreçte onlara verebileceğiniz yardımcı meditasyon ve rahatlama tekniğinin pek çok faydası var. Eğer açık değillerse, onlara sadece sevginizi sunun.

Herkes hayal edebilir. Evinizi tarif edebilir, bir seks fantezinizi anlatır veya sizi incitmiş bir insana yapabileceklerinizi hayal edebilirsiniz. Zihnin nelere kadir olduğunu görmek inanılmazdır.

*5. Bir sonraki adım; kendinizi övün.* Eleştiri iç ruhu yıkar; övgü ise yapar. Gücünüzden ve İç tanrınızdan emin olun. Hepimiz Edebi Zekâ'nın dışa vurumlarıyız. Kendinizi her küçük gördüğünüzde, sizi yaratan Güç'ü azaltıyorsunuz. Ufak şeylerle başlayın. Kendinize harika olduğunuzu söyleyin. Sadece bir kere dener ve vazgeçerseniz işe yaramaz. Devam edin. Hatta bir saniyenizi ayırsanız bile vazgeçmeyin. İnanın bana, kolaylaşacak. Gelecek sefer yeni bir şey yaptığınızda, ya da farklı ya da yeni bir şey öğrendiğinizde ya da alışamadığınızda, kendiniz için orada olun.

İlk defa New York'taki dinsel bilimler kilisesinde konuştuğumda çok korkmuştum. Toplantıyı bütün canlılığıyla hatırlıyorum. Bir cuma akşamı toplantısıydı. İnsanlar sorularını yazmış ve bir sepete koymuşlardı. Benim için. Konuşmacı için. Sepeti podyuma getirdim ve sorulara cevap verdim. Bitirdikten sonra podyumdan indim ve kendi kendime, "Louise, ilk defa olduğunu düşünürsek harikaydın. Zamanla,

bu işi altı kere daha yaparsan, çok daha iyi olacaksın," dedim. Kendimi aşağılamadım ama, "Oh şunu veya bunu söylemeyi unuttum," dedim. İkincinin beni korkutacak bir tecrübe olmasını istemiyordum.

Eğer ilk seferinde kendimi hırpalarsam, ikincisinde de kendimi hırpalardım ve sonunda konuşmaktan ölesiye korkardım. Birkaç saat sonra geliştirmek için neleri değiştirebileceğimi düşündüm. Asla kendime yanlış davranmadım. Kendimi övmede çok dikkatliydim ve harika olduğum için kendimi kutladım. Bu arada altı toplantı daha düzenlemiştim ve gelişmiştim. Bir süre daha toplantılarda konuşmaya devam ettim. Harika bir antrenman sahasıydı. Çünkü bana kendi ayaklarımın üstünde nasıl durmam gerektiğini ve düşünmem gerektiğini öğretti.

İyiyi kabul etmek için kendinize izin verin. Hak ettiğinizi düşünseniz de, düşünmeseniz de. Daha önce hak etmediğimize inanmanın hayatlarımıza 'iyi'yi kabul etmede bizi nasıl isteksizleştirdiğini tartışmıştım. İstediğimizi elde etmede bizi durduran bu duygudur. İyiyi hak etmediğimizi düşünürsek kendimiz hakkında nasıl iyi konuşabiliriz?

Evinizde olan hak etme konusundaki kuralları düşünün. Kendinizi yeterince iyi, akıllı, uzun, güzel, her neyse, hissediyor musunuz? Ve ne için yaşıyorsunuz? Bir nedenden ötürü burada olduğunuzu biliyorsunuz ve bu birkaç yıl arayla yeni bir ev almak değil. Kendinizi geliştirmek için ne yapmak istiyorsunuz? Kendinize güvenmek, hayal etmek, iyi davranmak istiyor musunuz? Bağışlamak istiyor musunuz? Meditasyon yapmak istiyor musunuz? Hayatınızı değiştirmek ve istediğiniz gibi bir yaşam haline sokmak için çaba harcamaya ne kadar gönüllüsünüz?

6. *Kendini sevmek, kendini desteklemek demektir.* Arkadaşlarınızla iletişim kurun ve size yardım etmelerine izin verin. İhtiyacınız olduğunda yardım isterseniz gerçekten güçlenirsiniz. Bu şekilde pek çoğumuz kendine güvenli ve ya-

rarlı olmayı öğrenir. Benliğiniz engel olduğu için yardım istemekten kaçınamazsınız. Her şeyi tek başınıza yapmaya çalışıp, sonra beceremediğiniz için kendinize kızacağınıza gelecek sefere yardım istemeyi deneyin.

7. *Negatif özelliklerinizi sevin.* Bunların hepsi, biz nasıl Tanrı'nın yaratılarıysak, sizin yaratılarınızdır. Bizi yaratan Zekâ yaptığımız yanlışlar veya çocuklarımıza kızdığımız için bizden nefret etmez. Zekâ bizim yapabileceğimizin en iyisini yaptığımızı bilir ve yaratısının tümünü sever. Tıpkı bizim de kendimizi sevebileceğimiz gibi. Siz ve ben bir sürü yanlış seçim yapmış olabiliriz. Ve eğer kendimizi cezalandırmaya devam edersek bu bir alışkanlık haline gelir ve biz bunlardan kurtulup, daha pozitif seçimlere ilerlemeyi çok yorucu bulabiliriz.

Eğer, "İşimden nefret ediyorum. Evimden nefret ediyorum. Hastalığımdan nefret ediyorum. Bu ilişkiden nefret ediyorum. Şundan nefret ediyorum. Bundan nefret ediyorum," gibi cümleleri sürekli tekrarlarsanız çok az iyi şey hayatınıza girer.

Hangi olumsuz durumda olduğunuz önemli değildir. Bir sebepten ötürü olumsuzluk oradadır. Öbür türlü hayatınızda olmazdı. Dr. John Harrison, Love Your Disease'n yazarı, hastaların birçok ameliyat olması veya hastalık geçirmesinden dolayı suçlanamayacaklarını söyler. Aslında, hastalar ihtiyaçlarını karşılayacak güvenli yollar bulabildikleri için kendilerinin kutlamalılar. Konu veya sorun ne olursa olsun, durumla başa çıkmak için çözüme dahil olmak gerektiğini anlamamız gerekir. Bunu farkettiğimiz zaman ihtiyaçlarımızı karşılayacak pozitif yollar bulabiliriz.

Bazen kanserli veya diğer ölümcül hastalıklara sahip insanlar otoriter bir kimseye 'hayır' demek konusunda zorluk yaşarlar. Bu bilinç üstü bir düzeyde kendilerini için yarattıkları 'hayır' diyememe hastalığıdır. Bir kadın tanıyordum. Hastalığının babasının taleplerine hayır diyememek olduğunu fark ettiği gün, hayatına kendisi için yeniden başlamaya karar verdi. Ona 'hayır' demeye başladı. Ve her ne kadar

onun için zor olsa da, dayandı ve hayatının giderek daha keyifli bir hal aldığını gördü.

Negatif özelliklerimiz ne olursa olsun, bu ihtiyaçlarımızı daha pozitif yollarla karşılamayı öğrenebiliriz. Bu yüzden kendimize "Bu tecrübeden çıkarılacak sonuç nedir? Buradan öğrendiğim pozitif değerler nelerdir?" sorularını sormamız gerekir. Bu sorulara cevap vermekten hoşlanmayız. Ama gerçekten cevabı arayıp, dürüst olursak cevabı bulabiliriz.

Belki de cevabınız "Eşim benimle ilgilendiği zaman çok mutlu oluyorum," olur. Bunun farkına vardığımızda, bunu başarmak için daha farklı pek çok pozitif yol düşünmeye başlarsınız.

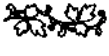
Mizah da farklı bir potansiyel araçtır. Rahatlamamıza ve stresli tecrübelerimizi kolay atlatmamıza yardım eder. Hayride'da fıkralar için zaman ayırmıştık. Bazen 'komik bayan' adlı bir konuşmacımız olurdu. Sürekli gülerdi ve herkesin de gülmesini sağlardı. Kendimizi hep çok ciddiye alamayız. Ayrıca kahkaha tedavi edicidir. Ek olarak belirteyim, kendinizi kötü ve yalnız hissettiğinizde 'Laural ve Hardy' gibi eski komedileri seyretmenizi tavsiye ederim.

Özel terapi yaptığımda becerdiğim en iyi iş, insanların kendi sorunlarına gülmelerini sağlamaktı. Eğer hayatımızı sahnedeki bir pembe dizi, drama ve komedi gibi görebilirsek, daha iyi bir perspektif kazanıp iyileşme yolunda adımlar atabiliriz. Espri anlayışı bize tecrübelerden ders çıkarma ve daha geniş bir perspektife sahip olma konusunda yardım eder.

*8. Bedeninize iyi bakın.* Bir an bedeninizi içinde yaşadığınız harika bir ev gibi düşünün. Evinizi seversiniz ve onunla ilgilenirsiniz, değil mi? Öyleyse bir de bedeninize ne kadar emek harcadığınıza bakın. Uyuşturucu ve alkol kullanımı çok yaygın, çünkü bunlar hayattan kaçmanın en popüler iki yolu. Eğer uyuşturucu kullanıyorsanız bu kötü bir insan olduğunuz anlamına gelmez. Bu sadece ihtiyaçlarınızı karşılayacak daha olumlu bir yol bulamadığınız içindir.

Uyuşturucular aklımızı çelmeye çalışırlar: "Gel ve benimle oyna. Birlikte iyi zaman geçirebiliriz." Bu doğru. Harika hissetmenizi sağlarlar. Ama, gerçeği o kadar farklılaştırırlar ki, her ne kadar başlangıçta tahmin edilir olsa da; sonunda korkunç bir bedel ödemek zorunda kalırsınız. Bir süre uyuşturucu kullandıktan sonra, sağlığınız bozulur ve çoğu zaman kendinizi korkunç hissedersiniz. Uyuşturucular bağışıklık sisteminizi etkiler. Bu yüzden bedeninizde pek çok fiziksel bozukluk yaşarsınız. Aynı zamanda, sıklıkla kullanımı sonucu alışkanlık yaratır. Ve hatta sizi uyuşturucuya neyin ittiği konusunda şaşkınlık bile yaşayabilirsiniz. Arkadaşlarınızın baskısı sizi kullanmaya zorlamış olabilir. Fakat devam etmek ve sıklıkla kullanmak başka bir hikâyedir.

Şimdiye kadar hiç kendini gerçekten seven ve uyuşturucuya bağımlı kalmış biri ile karşılaşmadım. Uyuşturucu ve alkolü çocukluğumuzdaki "yeterince iyi değilim" duygusundan kaçmak için kullanırız. Ve bu duygular açığa çıktığında daha da kötü hissederiz. Sonrasında suçluluk da hissederiz. Duygularımızı hissedebilmenin ve onların farkında olmanın sağlıklı bir şey olduğunu öğrenmeliyiz. Duygular geçer, kalıcı değillerdir.



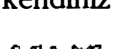
Bedenimize yiyecekleri tıkıştırmak da sevgimizi saklamanın farklı bir yoludur. Yiyecek olmadan yaşayamayız. Çünkü vücudumuzu besler ve yeni hücrelerin yaratılmasına yardımı olur. İyi beslenmenin ana hatlarını bilsek de genellikle yiyecekleri ve yemek düzenimizi kendimizi cezalandırmak için kullanırız ve oburluk yapabiliriz.

Abur cubur bağımlısı bir millet haline geldik. Uzun zamandır benim Büyük Amerikan Diet'i olarak adlandırdığım bir dönemi yaşıyoruz. Her türlü kimyasal nitelikli yiyecekle midemizi dolduruyoruz. Yiyecek şirketlerine ve onların reklamlarına yeme alışkanlığımızı etkileme hakkını veriyoruz. Hatta doktorlar bile eğer özellikle ilgilenmiyorlarsa okulda beslenme üstüne eğitim almıyorlar. Genel anlamda, tıp şu

aralar uyuşturucu ve cerrahi müdaheleler üstüne kafa yoruyor. Bu yüzden eğer beslenme hakkında bilgi edinmek istiyorsak bunu kendi başımıza halletmeliyiz. Bu kendimizi sevmek, ağzımıza ne koyduğumuzdan haberdar olmak ve kendimizi nasıl hissettirdiği ile ilgili bir harekettir.

Öğlen yemeği yedikten sonra, uyuklamaya başlarsınız ve kendi kendinize sorarsınız: "Ne yedim?" Bedeninize iyi gelmeyen bir şey tüketmiş olabilirsiniz. Size neyin enerji verdiğini ve neyin bedeninize zarar verdiğini fark etmeye başlayın. Bunu deneme-yanılma yolu ile keşfedebilirsiniz. Veya iyi bir beslenme uzmanına danışıp aradığınız cevapları sorarak öğrenebilirsiniz.

Sakın unutmayın bir insan için doğru olan bir diğeri için tam olarak doğru olmayabilir. Bedenlerimiz farklıdır. Birçok insan için makrobiotik diet harikadır. Aynı şekilde Harvey ve Marylin Diamond'ın Fit For Life metodu da. İkisi de birbirinden çok farklıdır ve her ikisi de işe yarar. Her beden diğerinden farklı olduğu için sadece bir metodun işe yaradığını söyleyemeyiz. Sizin için hangisinin en iyisi olduğunu kendiniz bulmalısınız.



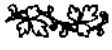
Hoşlandığınız, yaparken eğlendiğiniz egzersizi bulun. Egzersizsiniz hakkında pozitif bir zihinsel yaklaşım yaratın. Sıklıkla diğer insanlardan emdikleriniz sonucu bedeninizde engeller yaratırsınız. Yine kendinizi bağışlamalı ve değişiklikler yaratmak istiyorsanız kızgınlığınıza ve küskünlüğünüze son vermelisiniz. Kendinize güveninizi egzersizlerle birleştirin ve vücudunuzla görüntünüzdeki negatif imgeleri yeniden değerlendirmek için bir yol bulun.

Zamanımızda sağlığımızı korumak için yeni teknolojiler çoğalmaya başladı. Ayurveda gibi çok eski iyileşme metotlarını ses dalgaları teknolojisiyle birleştirmeyi öğreniyoruz.

Şimdilerde, sesin beyin dalgalarımızı nasıl uyarıp öğrenmeyi ve iyileşmeyi hızlandırdığını öğreniyorum. Aklımızdan DNA yapımızın şeklini değiştirerek hastalıklardan kurtulacağımızı gösteren araştırmalar yapılıyor. Bu yüzyılın sonunda nüfusun çoğunun yararına olacak çok çeşitli olasılıkların keşfedileceğine inanıyorum.

*9. Kendimizi sevmekten bizi alıkoyan nedenler konusunda 'ayna çalışmasının' önemini sık sık vurgularım.* Ayna çalışmasını çeşitli şekillerde yapabilirsiniz. Sabahleyin ilk iş aynaya bakıp: "Seni seviyorum. Bugün senin için ne yapabilirim? Seni nasıl mutlu edebilirim?" diye konuşmayı severim. İçinizden gelen sesi dinleyin ve duyduklarınızı uygulamaya başlayın. Kendinizi azarlamaya alıştığınızdan sevecen ve şefkatli düşüncelerle nasıl yaklaşacağınızı bilmediğizden önceleri hiçbir ses duymayabilirsiniz.

Eğer o gün başınızdan tatsız bir olay geçmişse aynanın karşısında durarak, "Ne olursa olsun seni seviyorum," deyin. Olaylar gelip geçicidir. Ama kendinize duyduğunuz sevgi kalıcıdır. Ve yaşantınızda sahip olduğunuz en önemli meziyetinizdir. Eğer başınızdan harika bir olay geçerse aynaya bakarak, "Teşekkür ederim," deyin. Bu harika deneyimi kendinizin yarattığını asla unutmayın.

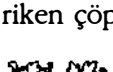


Aynaya bakarak kendinizi bağışlayabilirsiniz. Hem kendinizi hem de başkalarını bağışlayabilirsiniz. Özellikle, yüz yüze konuşmaya çekindiğiniz insanlarla aynaya bakarak konuşabilirsiniz. Ebeveyninizle, patronunuzla, doktorunuzla, çocuklarınızla, sevgilinizle aranızdaki eski hesapları temizleyebilirsiniz. İnsanların yüzlerine söylemekten çekindiğiniz her şeyi aynaya bakarak söyleyebilirsiniz. Ve sonunda onlardan sadece sizi sevmelerini, onaylamalarını beklediğinizi de söylemeyi unutmayın.

Kendilerini sevmekte zorluk çeken insanlar genellikle hiçbir şeyi bağışlamayan kimselerdir. Çünkü bağışlamamak

sevgi kapısını açtırmaz. Bir şeyi bağışlayıp unutursak yalnızca omuzlarımızdan büyük bir yük kalkmakla kalmaz, ayrıca kendimizi sevebilmemizin kapısını da aralar. İnsanlar, "Oh! üstümden büyük bir yük kalktı!" derler. Tabii, kalkar. Çünkü bu yükü yaşadıkları sürece taşımışlardır. Dr. John Harrison, kendimizi ve ebeveynimizi severek, eski kırgınlıkları unutarak hastalıklarımızı antibiyotiklerden daha iyi tedavi edebileceğimizi söylüyor.

Çocuklar ebeveynlerinden kolay kolay nefret etmezler. Nefret ettikleri zamanda onları bağışlamakta güçlük çekerler. Bağışlamadığımız, eski hesapları unutmadığımız zaman, kendimizi geçmişe bağlarız. Ve geçmişe saplanıp kaldığımızda, şimdiki zamanı yaşayamayız. Eğer şimdiki zamanda yaşayamazsak, parlak geleceğimizi nasıl yaratabiliriz? Geçmişte biriken çöplükler, gelecekte çöp dağları yaratırlar.



Aynanın karşısında yaptığınız olumlu çalışmaların yararı vardır. Çünkü kendi varlığınız konusunda gerçekleri öğrenirsiniz. Yaptığınız olumlu harekete hemen, "Sen kimi kandırıyorsun? Bu doğru olmaz. Sen bunu hak etmedin," gibi olumsuz yanıtlar alırsınız. Böylece kullanabileceğiniz bir armağana sahip olursunuz. Sizi engelleyenin ne olduğunu öğrenmezseniz istediğiniz değişiklikleri yapamazsınız. Yeni bulduğunuz olumsuz yanıtlar özgürlüğünüzün anahtarı olacak bir armağandır. Bu olumsuz yanıtları, "Şimdi bütün iyilikleri hak ediyorum. Hayatımı iyi deneyimlerle dolduracağım," gibi olumlu düşüncelere çevirin. Olumlu yeni düşünceleri hayatınızın yeni bir parçası olana dek tekrarlayın.

Ayrıca, bireylerden biri olumlu davrandığında aile içinde büyük değişimlere tanık oldum. Hayride'a devam edenlerin çoğunun ailesi birbirlerine yabancı. Kelimenin tam anlamıyla ebeveynleri onlarla konuşmuyor. "Annem dahil, ailemin bütün bireyleriyle sevecen, sıcak, dürüst, harika bir iletişim içindeyim," gibi olumlu düşünceleri sık sık tekrarlat-

mam gerekiyor. Ya da o kişinin kiminle sorunu varsa, bu sözleri onun için söylemesini öneriyorum. O kişiyi ya da ailelerini düşündüklerinde, aynanın karşısına geçerek bu olumlu sözleri defalarca yinelemelerini salık veriyorum. Altı ya da dokuz ay sonra, ebeveynlerinde bu toplantılara katılmaya başlamaları çok hoşuma gidiyor.

*10. Son madde, kendinizi şimdi sevin... doğru zamanın gelmesini beklemeyin.* Kendinizden nefret etmek bir alışkanlığa dönüşmesin. Eğer kendinizden şimdi mennunsanız, kendinizi şimdi sevip onaylıyorsanız, yaşamınızda meydana gelecek iyiliklerin, o zaman tadına varabilirsiniz. Kendinizi olduğunuz gibi kabul edip sevmeyi öğrenirseniz, başkalarını da oldukları gibi kabul edip sevmeye başlarsınız.

Diğer insanları biz değiştiremeyiz, öyleyse onları oldukları gibi kabul edelim. Başkalarını değiştirmek için büyük bir enerji harcarsınız. Eğer o enerjinin yarısını kendimize harcarsak, kendimizi değiştirebiliriz. Biz değişince, diğer insanlarda bize farklı davranmaya başlarlar.

Başka bir insan için hayatı öğrenemezsiniz. Herkes kendi özel dersini öğrenmelidir. Bütün yapacağınız kendinizi iyi tanımaktır. Bunun ilk adımıysa kendinizi sevmekle başlar. Böylece diğer insanların yıkıcı davranışlarının altında ezilip kalmazsınız. Eğer asla değişmeyi kabul etmeyen gerçekten olumsuz bir insanla birlikteyseniz, ondan uzaklaşmanın tek yolu kendinizi sevmektir.

Konuşmalarımın birinde bir kadın kocasının çok olumsuz bir kişiliğe sahip olduğunu ve onun bu tür davranışlarının iki küçük çocuğu üstünde kötü etki yapmasından korktuğunu söyledi. Ona olması gerektiğine inandığı, pozitif şeyleri aynanın karşısında söylemesini, kocasının her olumsuz davranışında, yalnızca bu pozitif düşünceleri aklından geçirmesini önerdim. Ancak, onun düşündüğü ve söylediği olumlu şeylere rağmen ilişki olumsuz biçimde sürüyorsa, bunun tek bir

yanıtı vardır -bu ilişkinin yürümeyeceği aşikârdır.

Yaşadığımız dünyada boşanma oranı her gün biraz daha arttığına göre, çocuk sahibi olmadan önce, kadınların kendilerine şu soruyu sormaları gerektiğine inanıyorum: "Bu çocukları yetiştirmek sorumluluğunu gerçekten tek başıma üstüme alabilir miyim?" Tek ebeveyn olmak artık bir kural haline geldi. Ve hemen hemen her zaman çocukları tek başına yetiştirme sorumluluğu kadınların omuzlarına yükleniyor. Bir zamanlar yaşam boyu süren evlilikler vardı, ama şimdi zaman değişti. Ve bu kesinlikle üstünde çok ciddi düşünülmesi gereken bir durum.

Çoğu zaman kötü ilişkileri sürdürerek kendimizi ezdiririz. Bunun anlamı, "Ben sevilmeye layık değilim, bu tür davranışları hak ettiğim için bu ilişkiyi yürütüyorum, ayrıca beni hiç kimsenin istemediğine de eminim."

Aynı deyimleri tekrarlamanın çok basit bir öneri olduğunu biliyorum, ama bir sorunu en kısa zamanda ortadan kaldırmanın yolu kendimizi olduğumuz gibi sevmektir. Çok şaşırtıcıdır, ama sevgi titreşimleri yaydığımız sürece sevecen insanları kendimize çekeriz.

Burada elde etmeye çalıştığımız koşulsuz sevgidir. Bu da kendimizi olduğumuz gibi kabul edip sevmekle başlar.

Siz bu dünyaya diğer insanları mutlu etmeye ve hayatınızı onların istediği biçimde sürdürmeye gelmediniz. Hayatınızı ancak kendi istediğiniz biçimde sürdürür ve kendi çizdiğiniz yolda yürürsünüz. Kendinizi tatmin etmek ve sevginizi en derin biçimde göstermek için bu dünyaya geldiniz. Öğrenmek, olgunlaşmak, her şeyi benimsemek, şefkat ve anlayış yansıtmak için bu dünyaya geldiniz. Bu gezegenden ayrılırken ilişkilerinizi, arabanızı, banka hesabınızı, ya da işinizi beraber götüremezsiniz. Bu gezegenden ayrılırken beraberinizde yalnızca sevgi kapasitenizi götürebilirsiniz!

**Bölüm 9**

# İçinizdeki Çocuğu Sevmek

*Başkalarına yakınlaşmakta zorluk çekiyorsanız, bunun nedeni içinizdeki çocuğa nasıl yaklaşacağınızı bilmemenizden kaynaklanır. İçinizdeki çocuk korkmuş ve acı çekiyordur. İçinizdeki çocuğu yalnız bırakmayın.*

Özüne inmemiz gereken konulardan biri de içimizde unuttuğumuz çocuğu sağlığına kavuşturmaktır. Birçoğumuz uzun zamandır içimizdeki çocuğu ihmal edip ona aldırmamaktadır.

Kaç yaşında olursanız olun, içinizde sevgiyi ve benimsenmeyi bekleyen bir çocuk vardır. Yetişkin bir kadınsanız kendinize güveniniz ne kadar fazla olursa olsun, içinizde yardıma muhtaç çok duyarlı küçük bir kız vardır; eğer erkekseniz ne denli maço olursanız olun, içinizde sizden içtenlik ve sevgi bekleyen küçük bir oğlan vardır.

Her yaş içinizde yaşar -bilincinizde ve belleğinizde yaşar. Çocukken, bir şeyler ters gittiğinde, hatanın kendinizde olduğuna inanma eğilimi içindesinizdir. Çocuklar, şayet her şeyi doğru yaparlarsa ebeveynin ya da başkalarının onları seveceklerine, onları dövüp cezalandırmayacaklarına inanırlar.

Çocuk bir şeyi isteyip de elde edemeyince, "Ben yeterince iyi değilim, bende bir bozukluk var," düşüncesine inanmaya başlar. Ve yaşımız ilerledikce kendimizin belirli davranışlarımızı reddetmeye başlarız.

Hayatımızın bu noktasında -şimdi- yaptığımız hataları, komiklikleri, korkuları, aptallıkları ve şımarıklıkları, olduğu gi-

bi kabul ederek, kendimizi bir bütün haline getirmemiz gerek. Her bir parçamızı teker teker kabul etmeliyiz.

Sanırım genellikle beş yaşında kesin yargılara varırız. Kendimizde bir bozukluk olduğuna inanır ve içimizdeki çocukla ilişkimizi keseriz.

Ayrıca, içimizde bir de ebeveyn vardır. İçimizde hem çocuk, hem de ebeveyn vardır. Ve ebeveyn, çocuğu hiç durmadan azarlar. Eğer içinizdeki diyaloğa kulak verirseniz, azarlandığınızı duyarsınız. İçinizdeki ebeveynin yaptığınızın yanlış olduğunu ya da sizin yeterince iyi olmadığınızı söylediğini kolayca duyarsınız.

Bu nedenle, kendimizle savaşmaya ve ebeveynimizin bizi eleştirdiği gibi kendimizi eleştirmeye başlarız. "Sen aptalsın. Hiçbir işe yaramazsın. Doğru yapmıyorsun. Yine her şeyi eline yüzüne bulaştırdın!" gibi sözlerle kendimizi azarlamayı bir alışkanlık haline getiririz. Erişkin yaşa ulaşınca, çoğumuz içimizdeki çocuğu tamamen unutur. Ya da bizi eleştirdikleri gibi biz de içimizdeki çocuğu eleştiririz. Ve bu alışkanlığımız devam eder.

İçimizdeki çocuğu sağlığına kavuşturma konusundaki harika kitapların yazarı John Bradshaw'ın dediğine göre, erişkin yaşa gelene dek her birimizin içinde en az 25.000 saatlik bir ebeveyn kaseti varmış. Bu kasetler kaç saat, size harika biri olduğunuzu söylüyor? Kaç saat sevildiğinizi ya da parlak bir zekâya sahip olduğunuzu söylüyor? Ya da kaç saat istediğiniz her şeyi elde edeceğinizi ve çok başarılı biri olacağınızı söylüyor? Gerçekte, bu kasetler kaç saat, "Hayır, hayır, hayır," diye bağırıyor?

Her zaman kendimize hayır, diye karşı koymamıza şaşmamak gerekir. Biz bu eski kasetlerden öğrendiklerimize yanıt veriyoruz. Fakat, bunların sizin gerçek benliğiniz değil, yalnızca eski kasetler olduklarını unutmayın. Sizin var olmanızı onlar sağlamadı. Onları yalnızca içinizde taşıyorsunuz. İstediğiniz zaman onları silip tekrar kayıt yapabilirsiniz.

Korkmaktan her söz ettiğinizde, içinizdeki çocuğun korktuğunu fark edin. Aslında büyükler korkmaz, ama erişkinler içlerindeki çocuğu yalnız bırakmışlardır. Erişkinlerin içindeki çocukla aralarındaki ilişkiyi geliştirmeleri gerekir. Her konuda yaptıklarınız hakkında birbirinizle konuşun. Bunun çok saçma göründüğünü biliyorum, ama inanın bana çok işe yarıyor. Ne olursa olsun, ona sırt çevirmeyeceğinizi, ondan kaçıp uzaklaşmayacağınızı içinizdeki çocuk bilmeli. Onu her zaman seveceğinizi ve yanında olacağınızı, ona asla unutturmayın.

Örneğin, siz küçükken köpekle kötü bir deneyim yaşadınız; köpek sizi korkuttu ya da ısırdı. Siz kaç yaşında erişkin bir insan olursanız olun, içinizdeki çocuk hâlâ köpeklerden korkar. Yolda minicik bir köpek görseniz, içinizdeki çocuk panik içinde tepki gösterir. "KÖPEK!!! Şimdi benim canımı yakacak!" diye bağırır. Bu gibi durumda içinizdeki ebeveyn güzel bir fırsat yakalar. Çocuğa, "Korkma, ben artık büyüdüm. Seni ondan korurum. Köpeğin canını acıtmasına izin vermem. Artık korkmana gerek yok," diyebilir. İçinizdeki çocuğa ebeveyn gibi davranmaya böyle başlayabilirsiniz.

## *Geçmişteki kırgınlıkları onarmak*

Geçmişteki kırgınlıkları onarmaya yardım etmenin en etkin yolunun, içinizdeki çocuk üstünde çalışmak olduğunu keşfettim. İçimizde korkuyla titreyen çocuğun duygularıyla yakından ilgilenmeliyiz. Eğer çocukluğunuz korku ve mücadele içinde geçmişse, şimdi de sürekli aklınızdan kendinizi aşağılamaya devam ediyorsanız, içinizdeki çocuğa eskisinden farklı davranmıyorsunuz demektir. İçinizdeki çocuğun başka gidecek bir yeri yoktur. Siz ebeveyninizin sınırlarını aşmalısınız. İçinizdeki küçük, şaşkın çocukla bağlantı kurmanız gerekir. Sizin onu sevdiğinizi bilmek ister.

Kendinize bir dakika ayırın ve içinizdeki çocuğa gerekli özeni gösterdiğinizi, "Sana iyi bakacağım, seni seviyorum, gerçekten seviyorum," sözleriyle belli edin. Belki bu sözleri

içinizdeki erişkin kişiye söylüyorsunuzdur. Öyleyse, içinizdeki çocukla da konuşmaya başlayın. Onun elinden tutup birkaç gün birlikte dolaştığınızı düşleyin. Birlikte ne kadar keyifli deneyimler yaşadığınızı göreceksiniz.

Kendinizin bir parçasıyla iletişim kurmanız gerekir. Neler duymak istiyorsunuz? Sessizce oturun, gözlerinizi kapatın ve içinizdeki çocukla konuşun. Eğer, onunla 62 yıl konuşmadınızsa, onunla gerçekten konuşmak istediğinize inanması biraz zaman alacaktır. Israrcı olun. "Seninle konuşmak istiyorum. Seni görmek istiyorum. Seni sevmek istiyorum," diye devamlı onunla konuşursanız, bir süre sonra onunla bağlantı kurduğunuzu anlayacaksınız. İçinizdeki çocuğu görebilecek, hissedecek ya da onun söylediklerini duyacaksınız.

İçinizdeki çocukla konuşmaya özür dileyerek başlayın. Bunca yıldır onu ihmal edip konuşmadığınızı ya da uzun süredir onu azarlamayı alışkanlık haline getirdiğinize çok üzüldüğünüzü söyleyin. Birbirinizden uzak ve ayrı yaşadığınız yılların acısını çıkartmak istediğinizi anlatın. Onu nasıl mutlu edeceğinizi sorun. O küçük çocuğun nelerden korktuğunu sorup öğrenin. Ona nasıl yardım edebileceğinizi ve sizden ne istediğini sorun.

Önce, "Seni nasıl mutlu edebilirim? Bugün ne yapmak istersin," gibi basit sorularla işe başlarsanız; istediğiniz yanıtları elde edersiniz. Örneğin, içinizdeki çocuğa, "Ben yürüyüşe çıkmak istiyorum, sen ne yapmak istersin?" diye sorunca, o da size, "Plaja gitmek istiyorum," diye yanıt verebilir. Ve böylece aranızdaki iletişim başlar. Israrla onunla konuşun. Her gün birkaç dakikanızı içinizdeki çocukla iletişim kurmaya ayırırsanız yaşamınız çok daha güzel olur.

## *İçinizdeki çocukla iletişim kurmak*

Bazılarınız içinizdeki çocukla belki iletişim kurmaya başladı bile. Bu konuda yazılmış birçok kitap var. Bu konularda çeşitli seminerler düzenleniyor.

John Pollard III, Kendinize Ebeveynlik adlı kitabında, içinizdeki çocukla birlikte yapabileceğiniz harika egzersizler ve aktivitelerden söz eder. Eğer içinizdeki çocukla gerçekten pratik çalışmalar yapmak istiyorsanız, bu kitabı okumanızı öneririm. Daha önce de sözünü ettiğim gibi bu alanda size yardımcı olabilecek çeşitli olanaklar var. Yalnız ve çaresiz değilsiniz, ancak, elinizi uzatıp yardım isterseniz, size yardım edecek birini bulursunuz.

Size bir önerim daha var. Çocukluk fotoğraflarınızdan birini bulun ve ona dikkatle bakın. Fotoğraftaki çocuk mutsuz mu? Yoksa mutlu mu? Ne görüyorsanız onunla bağlantı kurun. Eğer gördüğünüz korkmuş bir çocuksa, ona neden korktuğunu sorun. Ve onun kendisini iyi hissetmesi için bir şeyler yapmaya başlayın. Küçük yaştaki çeşitli fotoğraflarınızı bulun ve her resimdeki çocukla konuşun.

Aynaya bakarak da içinizdeki çocukla konuşabilirsiniz. Eğer çocukluğunuzda size küçük bir isim takılmışsa, ona o adla hitap edebilirsiniz. Yanınıza bir kutu kâğıt mendil alın ve aynanın karşısına oturun. Şayet ayakta duracak olursanız, işler biraz zorlaşınca, koşarak kaçabilirsiniz. Kaçmak yerine, elinizdeki bir kutu kâğıt mendille aynanın karşına oturun ve konuşmaya başlayın.

İletişim kurmanın diğer bir yolu da yazı yazmaktır. Bu yöntemle birçok bilgi su yüzüne çıkar. Yazarken iki renkli, yada keçe kalem kullanın. Renkli kalemlerden birini sağ elinize alın ve sormak istediğiniz soruyu yazın. İçinizdeki çocuk da sol elinizdeki kalemle sorunun yanıtını yazsın. Bu çok ilginç bir egzersizdir. Siz soruyu yazarken erişkin sorunun yanıtını bildiğini zanneder. Fakat sol elinize kalemi aldığınızda, yanıt beklenenden çok farklıdır.

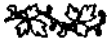
Resimde çizebilirsiniz. Birçoğunuz çizgilerin dışına çıkma-

dan temiz ve özenli çalışmanız söylenene kadar, resim yapmaktan ve boyamaktan hoşlanmışsınızdır. Pekâlâ şimdi resim yapmaya tekrar başlayın. Sol elinizi kullanarak, o anda meydana gelen bir olayın resmini çizin. Neler hissettiğinize dikkat edin. İçinizdeki çocuğa soru sorun ve sol elinizle resim yapmaya devam edin. Bakalım çizdiğiniz resim neyi yansıtacaktır?

Birkaç arkadaşınızla ya da destek gruplarıyla bir arada, çeşitli fikirler hakkında çalışmalar yapabilirsiniz. Hepiniz içinizdeki çocuğa resim çizdirin, sonra birlikte çizilen resimlerin ne anlam ifade ettiklerini tartışın. İç benliğiniz konusunda başkalarından şaşırtıcı bilgiler alabilirsiniz.

İçinizdeki küçük çocukla oyunlar oynayın. Çocuğunuzun sevdiği şeyleri yapın. Küçükken gerçekten neler yapmaktan hoşlanırdınız? Hoşlandığınız bir şeyi en son ne zaman yaptınız? Genellikle içimizdeki ebeveyn böyle davranışlar erişkinlere yakışmaz diyerek eğlenmemizi engeller. Buna aldırmayın. İçinizdeki çocukla oyunlar oynayarak eğlenmenize bakın. Çocukluğunuzda oynadığınız oyunları tekrarlayın. Örneğin zıplayın, hortumdan fışkıran suyun altından koşarak geçin. Diğer çocukların oyunlarını seyredin. Bunlar size çocukluğunuzda oynadığınız oyunları belleğinizde tekrar canlandıracaktır.

Eğer yaşamdan daha fazla zevk almak istiyorsanız, istediğiniz anda içinizdeki çocukla bağlantı kurun ve neşe içinde eğlenin. İnanın bana yaşantınızdan daha çok zevk almaya başlayacaksınız.



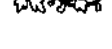
Sizin dünyaya gelmenizi istemişler mi? Doğduğunuz zaman ebeveyniniz gerçekten sevinmiş mi? Cinsiyetinizi severek mi kabul etmişler, yoksa ah keşke, diye karşı cinsin özlemini mi çekmişler? İstenilen bir çocuk olduğunuzu

hissettiniz mi? Doğduğunuz zaman kutlamalar yapmışlar mı? Bu soruların yanıtları ne olursa olsun, içinizdeki çocuğa sevgiyle kucak açın. Hayata gözlerini yeni açan minik bebeğe söyleyeceğiniz harika sevgi sözcüklerini ona fısıldayın.

Çocukken ebeveyninizin size neler söylemesini isterdiniz? Sizin duymak istediğiniz, fakat onların söylemedikleri sözler neydi? Pekâlâ, içinizdeki çocuğa, ebeveyninizin size söylemedikleri sözleri söyleyin. Bir ay aynaya bakarak içinizdeki çocuğa duymak istediklerini söyleyin. Ve alacağız sonucu bekleyin.

Eğer çocukluğunuzda alkolik bir aile ortamında yaşamışsanız ya da tacize uğramışsanız, ebeveyninizi aklı başında ve şefkatli bireyler olarak gözlerinizin önünde canlandırın. İçinizdeki çocuğa istediğinizi verin. Uzun zamandır sevgiden ve şefkatten yoksun yaşadığına kuşku yok. Bu çocukla birlikte yaşamak istediğiniz hayatı gözlerinizin önünde canlandırın. Çocuk kendini emin ellerde ve mutlu hissedince, size güvenecektir. Ona, "Bana güvenmen için ne yapmam gerekiyor?" diye sorun. Alacağınız bazı yanıtlar sizi şaşırtacaktır.

Ebeveyniniz sevgiden yoksun kimselerse, onlarla yakınlık kurmakta zorlanıyorsanız, hayalinizde yaşattığınız sevecen bir babaya ya da anneye benzeyen bir resim bulun. Bu resimleri sizin çocukluğunuza ait resmin yanına koyun. Yeni görüntüler yaratın. Eğer gerekiyorsa çocukluğunuzda geçirdiğiniz günleri başından sonuna dek yazın.

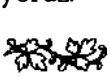


Küçüklüğünüzde öğrendiğiniz inançları, o küçük çocuk hâlâ içinde taşımaktadır. Eğer, ebeveyniniz katı fikirlere sahip idiyse, sizde kendinize karşı katı davranıyorsunuzdur. Veya etrafınıza bir duvar örüyorsunuzdur. İçinizdeki çocuk hâlâ ebeveyninizin kurallarını izlemektedir. Eğer, her yaptığınız hata için kendinizi azarlamaktan vazgeçmediyseniz sabahları içinizdeki çocuk, "Bakalım bugün bana bağırıp azarlamak için ne bahane bulacak?" korkusuyla uyanır.

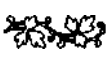
Geçmişte ebeveynimizin bize karşı davranışları onların bi-

lincine bağlıdır. Şimdi bizler kendi bilincimizle baş başayız. Eğer hâlâ içinizdeki çocukla ilgilenmiyorsanız, ebeveynize duyduğunuz hınca saplanıp kalmışsınız demektir. Bu tür duygular hâlâ sürüyorsa, bağışlamanız gereken birileri olmalı. Kendinizde bağışlayamadığınız nedir? İçinizdeki kinden arınmak için ne yapmanız gerekiyor? Pekâlâ, içinizdeki kin her neyse unutun gitsin!

Eğer şimdi içimizdeki çocuğa ilgi duymuyor, onu ödüllendirmiyorsak, bunun suçunu ebeveynimize yükleyemeyiz. Onlar o zaman kendilerince doğru olanı yaptıklarına inanıyorlardı. Fakat, bizler şimdiki zamanda yaşıyoruz. İçimizdeki çocuğu nasıl davranmamız gerektiğini biliyoruz.



Evde hayvan besleyenler bunu iyi bilirler. Eve geldiğiniz zaman sevgili hayvanınız sizi kapıda nasıl karşılar? Giysileriniz onu ilgilendirmez, yaşınız, yüzünüzdeki kırışıklar ya da o gün kaç para kazandığınızla ilgili değildir. Hayvan yalnızca sizin eve döndüğünüze sevinir. Size koşulsuz bir sevgi duyar. Siz de kendinizi böyle sevin. Dünyaya geldiğinize ve yaşadığınıza sevinin. Yalnızca siz kendinizle ebediyen yaşayacaksınız. İçinizdeki çocuğu sevmeyi öğrenene kadar, bir başkasını sevemezsiniz. Kendinizi açık kalplilikle hiç koşulsuz olduğunuz gibi kabul edin.



İçinizdeki çocuğun kendisini güvencede hissetmesi için düşler yaratmanın faydalı olduğuna inanıyorum. Ben ensest kurbanı bir çocuk olduğum için, içimdeki küçük kız için harika bir düş yarattım.

Birincisi, Oz Büyücüsü'ndeki Billie Burke'ninkine benzer, onunda bir iyilik perisi var. Çünkü içimdeki küçük kız öyle bir iyilik perisi istiyordu. Ben onun yanında olmadığım zaman, iyilik perisinin onu yalnız bırakmayacağını, güvencede

olacağını biliyorum. Ayrıca içimdeki küçük kız çok yüksekte bir teras katında yaşıyor. Kapıda bir kapıcı ve iki büyük köpeğin onu beklediklerini ve artık hiç kimsenin ona zarar veremeyeceğini biliyor. Bir erişkin olarak onun kendisini tamamen güvencede hissetmesini sağlayarak, geçmişteki acı deneyimlerinden arınmasına yardım edeceğim.

Birkaç gün önce ruhsal dengem bozuldu ve iki saat ağladım. Ve birdenbire içimdeki çocuğun incindiğini ve kendisini korunmasız hissettiğini fark ettim. Ona karşı yanlış ve kötü bir şey yapdığımı, ancak geçmişteki olaylara tepki gösterdiğini söyledim. Beni destekleyen ve seven büyük bir Gücün varlığına inanıyorum. Bunları düşündükten sonra içimdeki küçük kız korkularını yendi ve kendini yalnız hissetmedi.

Ben oyuncak ayıların faydasına da çok inanıyorum. Küçük bir çocukken genellikle oyuncak ayınız size arkadaşlık eder. Çünkü o sizin sırdaşınızdır. Bütün dertlerinizi ve sırlarınızı onunla paylaşırsınız. Ve o asla size ihanet etmez. Her zaman yanınızdadır. Oyuncak ayınızı sandıktan çıkartın ve içinizdeki çocuk onunla yine dertlerini ve sırlarını paylaşsın.

Hastanelerde yatan bütün hastalara birer oyuncak ayı verilse harika olur. Gece yarısı içimizdeki çocuk korkar ya da yalnızlık çekerse, ayısına sarılır yatar.

## *Çeşitli parçalarımız*

İlişkiler, evlilikler harikadır, ama gerçekte bunlar devamlı değil geçicidir. Ancak, kendimizle olan ilişkimiz sonsuza dek sürer. Yalnızca o ilişki ebedidir. İçinizdeki aileyi-çocuğu, ebeveyni ve arasındaki gençliği sevin.

İçinizde bir de ergenlik çağında bir genç olduğunu unutmayın. Onu sevgiyle kucaklayın. İçinizdeki çocuğa gösterdiğiniz ilgiyi ona da gösterin. Gençliğinizde ne gibi zorluklarla karşılaştınız? İçinizdeki çocuğa sorduğunuz soruları ona da sorun. İçinizdeki gence buluğ ve ergenlik çağında karşılaştığı korkutucu ve üzücü sorunlarında yardımcı olun.

O günlerin acısını çıkartın. İçinizdeki çocuğu sevmeyi öğrendiğiniz gibi içinizdeki genci de sevmeyi öğrenin.

İçinizdeki kaybolmuş ve şaşkın çocuğu olduğu gibi kabul edip sevmeyi öğrenmeden, birbirimizi olduğumuz gibi kabul edip sevmeyi öğrenemeyiz. İçinizdeki kaybolmuş, şaşkın çocuk kaç yaşında? Üç mü, dört mü, beş mi? Genellikle, bu çocuk beş yaşından küçüktür. Çünkü o yaşlarda ki çocuk hayatta kalabilmek için içine kapanır.

İçinizdeki çocuğun elinden tutun ve onu sevin. Çocuğunuz ve kendiniz için harika bir dünya yaratın. Kendi kendinize, "İçimdeki çocuğu sevmeyi öğrenmeyi gönülden istiyorum. İçtenlikle öğrenmek istiyorum," diye kendi kendinize tekrarlayın. Evren size yanıt verecektir. Çocuğunuzu ve kendinizi iyileştirmenin yollarını bulacaksınız. Eğer iyileşmeyi gönülden istiyorsak, duygularımızı ele alarak onları içtenlikle incelemeliyiz. Unutmayın, Yüksek Gücümüz gayretlerimizi her zaman destekler.

Küçük yaşta başınızdan iyi ya da kötü olaylar geçmiş olabilir. Şimdi bunların önemi yoktur. Artık hayatınızı kendiniz yönetiyorsanız, zamanınızı ebeveyninizi ya da çevrenizi suçlamakla geçirebilirsiniz. Ama bu sadece sizi bir yere saplanıp kalmaya mahkûm eder. İstediğiniz iyiliğe kavuşmanıza yardımcı olmaz.

Sevgi bildiğim en güçlü silgidir. En derin ve en acı anıları sevgi siler. Çünkü sevgi tüm duygulardan daha derin bir olgudur. Geçmişinizdeki anılar çok güçlüyse, sizde sürekli, "Bunların hepsi onların suçu," diye yakınlarınızı suçlamaya devam ediyorsanız; saplantılarınızdan kurtulamazsınız. Yaşarken acı çekmek mi, yoksa mutlu olmak mı istiyorsunuz? Bu seçimi yapabilme gücü sizin içinizdedir. Kendinizi ve içinizdeki çocuğu gözlerinizin içine bakarak sevin.

**Bölüm 10**

# Büyümek ve Yaşlanmak

*Onların sizi anlamalarını istediğiniz kadar sizde ebeveyninize anlayış gösterin.*

## *Ebeveynimizle iletişim kurmak*

Ben büyürken ergenlik çağım çeşitli zorluklarla geçti. Birçok sorunum vardı. Fakat, özellikle bana yardımcı olabilecek büyükleri dinlemek istemezdim. Her şeyi kendim öğrenmek isterdim. Çünkü erişkinlerin bana verdikleri bilgilere güvenmezdim.

Tacize uğramış bir çocuk olduğumdan ebeveynime düşmandım. Onlardan nefret ederdim. Üvey babamın bana neden kötü davrandığını, bana yapılan kötülükleri annemin görmezlikten gelip aldırmamasını bir türlü anlayamazdım. Kimsenin beni anlamadığını ve kandırıldığımı hissederdim. Özellikle ailemin ve genelde tüm dünyanın bana karşı olduklarına emindim.

Başkalarına, özellikle de gençlere danışmanlık yaparken, birçoklarının da ebeveynleri hakkında benimle aynı duyguları paylaştıklarını öğrendim. Gençler, kapana sıkıştıklarından, yargılandıklarından, gözaltında tutulduklarından yakınıyorlardı.

Her türlü duruma uyum sağlayan ebeveyne sahip olmak, kuşkusuz harika bir şey ama, birçok vakada bu olanaksız. Ebeveynimizinde bizler gibi birer insan oldukları halde, bize karşı haksız, mantıksız davrandıklarını, neler çektiğimizi anlamadıklarını düşünürüz.

Bana başvuran genç bir delikanlının babasıyla arasındaki ilişki çok kötüydü. Aralarında hiçbir ortak nokta yoktu. Babası ancak onu aşağılamak ya da eleştirmek için ağzını açıyordu. Delikanlıya büyükbabasının babasına nasıl davrandığını bilip bilmediğini sordum. Bilmediğini söyledi. Büyükbabası o doğmadan önce ölmüştü.

Ona babasının nasıl bir çocukluk geçirdiğini ve onu nasıl etkilediğini sormasını önerdim. Delikanlı önce tereddüt etti. Babasıyla konuşmaya çekiniyordu. Çünkü babası konuşurken ya onunla alay ediyor ya da yargılıyordu. Fakat, bir süre sonra cesaretini topladı ve babasıyla konuşmayı kabul etti.

Onu tekrar gördüğümde delikanlı çok daha rahattı. "Vay canına, babamın nasıl bir çocukluk geçirdiğini bilmiyordum," diye heyecanla konuşmaya başladı. Büyükbabası bütün çocuklarını eski kurallara göre terbiye etmiş ve çocuklarını kendisine, Efendim, diye hitap etmeleri için zorlamış. Çocuklar babalarına itiraz ettikleri zaman, dayak yiyorlarmış. Böylece delikanlının babasının neden oğlunu sürekli eleştirdiği meydana çıktı.

Bizler büyürken, çoğumuz iyi niyetle çocuğumuzu bize davranıldığından çok daha farklı büyüteceğimizi düşünürüz. Ancak, bizler çevremizdeki dünyadan ders alarak büyürüz. Ve er veya geç, ebeveynimiz gibi konuşmaya ve davranmaya başlarız.

Bu delikanlının durumunda olduğu gibi, babası da ona, kendi babasının davrandığı şekilde çocuğunu aşağılayarak konuşuyordu. Belki oğluna karşı böyle davranmak istemiyordu, ama kendi böyle yetiştirildiği için bildiğini tekrarlıyordu.

Bir süre sonra delikanlı babasını biraz anlamaya başladı ve sonuçta birbirleriyle daha rahat iletişim kurabildiler. Tabii, aralarındaki iletişimin belirli bir düzeye gelmesi için, her ikisinin de biraz daha çaba ve sabır göstermeleri gerekiyor. Ama hiç olmazsa birlikte yeni bir yöne doğru ilerliyorlar.

Ebeveynlerimizin çocukluklarını nasıl bir ortamda geçirdiklerini incelememiz gerektiğine yürekten inanıyorum. Eğer ebeveynlerimiz hayattaysa, "Sen nasıl bir ortamda büyüdün?

Ailenizdeki sevgi bağları nasıldı? Annen baban seni nasıl cezalandırırdı? O günlerde büyüklerin sana ne tür baskı yaparlardı? Birlikte çıktığın erkek arkadaşlarını annen baban onaylar mıydı? Yetişirken işe girip çalıştın mı?" gibi sorular sorabilirsiniz.

Ebeveynlerimiz hakkında ne kadar çok bilgi edinirsek onların hangi modele uygun biçimlendiklerini ve bize neden böyle davrandıklarını daha kolay anlayabiliriz. Ebeveynlerimizin duygularını anlamaya başladıkca, onları daha farklı bir sevgi ışığı içinde görme olasılığını yakalarız. Belki de daha iyi iletişim oluşturur, sevgi dolu bir ilişki kurmanın kapısını aralayabiliriz -bu da karşılıklı saygı ve güvenle oluşur.

Eğer ebeveyninizle konuşmakta güçlük çekiyorsanız, önce söyleyeceklerinizi aklınızdan geçirin ya da aynanın karşında deneyin. Onlara, "Sizinle konuşmak istediğim bir konu var," diyerek söze başladığınızı düşünün. Bu işleme birkaç gün devam edin. Bu yöntem ne söylemek istediğinize ve söze nasıl başlamanız konusunda size yardımcı olacaktır.

Ya da aklınızdan meditasyon yapın. Annenizle ve babanızla konuşarak eski sorunları temizleyin. Onları ve kendinizi bağışlayın. Onları sevdiğinizi söyleyin. Sonra, aklınızdan geçirdiklerinizi onların yüzüne söylemeye hazırlanın

Gruplarımın birinde, bir delikanlı öfke dolu olduğundan kimseye güvenmediğini söyledi. Bütün ilişkilerinde güvensizliği tekrar tekrar yaşamış. Sorunun kökenine inince, istediği gibi bir adam olamadığı için babasına karşı sonsuz bir öfke duyduğu anlaşıldı.

Ruhsal dünyamızda ilerlerken başkalarını değiştirmek bizim görevimiz değildir. Her şeyde önce ebeveynimize karşı beslediğimiz içimizde birikmiş tüm olumsuz duygulardan kurtulmalıyız. Sonra bizim istediğimiz gibi olmadıkları için onları bağışlamalıyız. Bizler sürekli, başkalarınında bizim gibi olmalarını, düşünmelerini, giyinmelerini ve bizim yaptıklarımızı yapmalarını isteriz. Fakat, hepimizin bildiği gibi, hepimiz birbirimizden farklıyız.

Kendi benliğimizi nasıl baskılardan uzak yaşatmamız gere-

kiyorsa, başkalarına da baskı yapmamalıyız. Ebeveynlerimizi olduklarından farklı kişiler olmaya zorlayınca, onlara duyduğumuz sevgiyi kısıtlarız. Onları da kendimizi yargıladığımız gibi yargılarız. Eğer her şeyimizi onlarla paylaşmak istiyorsak, ilk önce onlar hakkındaki önyargılarımızı ortadan kaldırarak işe başlamalıyız.

Birçoğunuz yaşınız ilerlediği halde ebeveynlerinizle hâlâ güç mücadelesi oyunlarını sürdürmeye devam edersiniz. Ebeveynler birçok konu hakkında sizi yönetmeye kalkarlar. Eğer siz bu oyuna son vermek istiyorsanız, artık bu oyunda rol almaya son verin. Büyümenizin ve kararlarınızı kendinizin verme zamanı gelmiştir. Buna ebeveyninize ilk isimleriyle hitap etmekle başlayabilirsiniz. Kırk yaşında hâlâ anneciğim, babacığım demeye devam ederseniz, küçük çocuk rolüne saplanıp kalmışsınız demektir. Ebeveyn ve çocuk olacağınız yerde, iki erişkin olmaya çalışın.

Bir başka öneri de, annenizle ya da babanızla aranızdaki ilişkinin ne tür olmasını istiyorsanız, olumlu davranışları tüm ayrıntılarıyla yazın. Kendinize olumlu kelimelerle hitap etmeye başlayın, sonra bunları onların yüzüne söylersiniz. Eğer anneniz ya da babanız hâlâ sizi yönetmeye çalışıyorlarsa, gerçekten neler hissettiklerinizi onlara açıklayamamışsınızdır. İstediğiniz biçimde yaşamak hakkınızdır. Erişkin olmak hakkınızdır. Bunun çok kolay olmadığını biliyorum. Önce, neye gereksinim duyduğunuza karar verin, sonra bunu annenize ya da babanıza açıklayın. Onların yanlış anlamasına fırsat vermeyin. "Bu sorunu birlikte nasıl çözeriz?" diye sorun.

Unutmayın ki, anlayışlılık bağışlamayı, bağışlamakta sevgiyi getirir. Ebeveynlerimizi bağışlayıp, sevmeye başladığımız noktaya ulaşmak, hayatımızdaki bütün insanlarla doyurucu bir ilişki kurmanın zevkine erişeceğimizi gösterir.

## *Gençlerin öz saygıya gereksinimleri vardır*

Gençler arasındaki intihar oranının artması beni endişelendiriyor. Yaşamın getirdiği sorumlulukların yükü altında her geçen gün biraz daha ezilen gençler, yaşamın onlara sunduğu çok sayıdaki macera ve deneyimlere aldırmayarak intihar etme yolunu seçiyorlar. Bu sorun aslında biz erişkinlerin tutumundan kaynaklanıyor. Çünkü hayatta karşılaştıkları durumlara bizim gibi tepki vermelerini istiyoruz. Olumsuzluklarla onların başlarının etlerini mi yiyoruz?

On, on beş yaş arası çok kritik bir devredir. Bu yaş grubundaki çocuklar itaat etmeye eğilim gösterirler. Büyükleri tarafından onaylanmak için her şeyi yapmaya hazırlardır. Kabul edilip onaylanma gereksinimiyle, sevilmeyecekleri korkusuyla, gerçek duygularını gizlerler.

Benim yaşadığım, büyüklerin baskısı ve toplumsal bunalım, şimdiki gençlerin yaşamlarının yanında sönük kalır. Fakat, ben fiziksel ve manevi tacizlere dayanamayarak, on beş yaşında okulu bırakıp evimi terk ettim ve tek başıma yaşamaya başladım. Bugünün çocuklarının uyuşturu bağımlılığına, fiziksel tacize, cinsel temasla geçen zührevi hastalıklara, büyüklerin baskısına, çetelere ve aile sorunlarına karşı verdikleri mücadeleyi düşünün; tabii buna evrensel düzeyde nükleer savaşları, çevre ayaklanmalarını, cinayetleri ve daha birçok suçu da eklemek gerek.

Bir ebeveyn olarak, ergenlik çağındaki çocuğunuzla büyüklerin baskılarının olumlu ve olumsuz yönlerini tartışabilirsiniz. Doğduğumuz günden bu gezegeni terk ettiğimiz güne dek büyüklerin baskısı çevremizden eksik olmaz. Bu baskının egemenliğine girmeden onunla nasıl başa çıkacağımızı öğrenmemiz gerek.

Aynı şekilde, çocuğumuz neden içine kapanık, neden yaramaz, neden mutsuz, okulda neden tembel, haşin ve yıkıcı vs. olduğu hakkında bizim de biraz bilgi sahibi olmamız gerekir. Çocuklar evdeki düşünüş ve hissediş biçiminden kuvvetle etkilenirler ve her gün bu inançları doğrultusunda bir seçim yapıp karar verirler. Eğer evdeki çevresi ona güven ve

sevgi aşılamıyorsa, çocuk sevgiyi, güveni ve şefkati başka yerde arayacaktır. Çetelerin çoğu çocukların kendilerini emniyette hissettikleri yerlerdir. Ne kadar olumsuz olursa olsun, aralarında bir aile bağı oluştururlar.

Gençler harekete geçmeden önce, "Bu yaptığım şeyden sonra kendimi daha iyi hissedecek miyim?" diye kendilerini sorgulamayı öğretebilirsek, inanıyorum ki birçok tatsız olayın meydana gelmesi önlenecektir. Gençlerimize her durumda iyi seçim yapmalarına yardımcı olabiliriz. Seçim yaparlarken sorumluluğun gücünü onların ellerine vermeliyiz. Böylece sistemin kurbanı olmadıklarını anlayacaklardır.

Eğer çocuklarımıza kurban olmadıklarını, kendi yaşamlarının sorumluluğunu üstlenerek deneyimlerini değiştirebilmeyi öğretirsek, büyük aşamalar yaptıklarını görebiliriz.

Çocuklarla iletişim yollarını açık tutmak çok önemlidir. Özellikle, ergenlik çağında onlarla iyi bir iletişim kurmalıyız. Genellikle, çocuklar hoşlandıkları ya da hoşlanmadıkları şeylerden söz etmeye başladıklarında, "Hayır, söyleme," "Hayır, öyle yapma," "Hayır, öyle hissetme," "Öyle davranma," "Öyle ifade etme, yapma, yapma, yapma," diye yineler dururuz. Ve zamanla çocuklar aramızdaki iletişimi koparır, bazen de evi bile terk ederler. Yaşlanırken çocuklarınızın yanınızda olmasını istiyorsanız, ergenlik çağında bütün iletişim yollarını onlara açık tutun.

Çocuğunuza, sizin için dünyadaki tek varlık olduğunu belirtin. Ergenlik yaşındaki çocuklarınıza kendilerini istedikleri gibi ifade etmelerine izin verin. Hatta ifade biçimi beğenmediğiniz takdirde bile, hatalarını yüzlerine vurmayın. Onları aşağılamayın. Tanrı bilir, ben gençliğimde kaç kez hata yaptım. Sizlerde yapmışsınızdır. Çocuğunuzun da hata yapması çok doğaldır.

## *Çocuklar bizim davranışlarımızdan ders alırlar*

Çocuklar onlara söylediklerimizi asla yapmazlar; onlar bizim yaptıklarımızı taklit ederler. Eğer biz içiyorsak onlara, "Sigara içme," ya da "İçki içme," ya da "Uyuşturucu kullanma," diyemeyiz. Onlara bizler örnek olmalıyız ve çocuklarımızın nasıl yaşamalarını istiyorsak, bizler de öyle yaşamalıyız. Ebeveynler kendilerini severlerse, aile içinde de büyük bir ahenk oluşur. Çocuklar kendi benliklerine saygı duyar ve kendilerini oldukları gibi değerlendirip saygı duymaya başlarlar.

Kendi benliğinize ve çocuklarınızın benliğine saygı duymak için çalışmalar yapabilirsiniz. Çocuklarınızla birlikte ulaşmak istediğiniz amaçların bir listesini yapın. Onlardan on yılda, bir yılda, üç ayda kendilerini nasıl gördüklerini yazmalarını isteyin. Ne tür bir yaşam sürmek istiyorlar? Ne tür arkadaşların onlara yararı dokunur? Ulaşmak istedikleri hedeflerin bir listesini yapsınlar. Düşlerini nasıl gerçekleştireceklerini kısaca tarif etsinler. Sizde aynı çalışmaları yapın.

Ulaşmak istediğiniz hedefleri unutmamak için hazırladığınız listeleri elinizin altında tutun. Üç ayda bir bu listeleri birlikte gözden geçirin. Ulaşmak istediğiniz hedefler değişti mi? Eğer çocuklar belirledikleri hedeflere ulaşamazlarsa, kendilerini suçlamalarına izin vermeyin. Yaptıkları listeyi her an değiştirebilirler. Önemli olan gençlere gelecekte olumlu bir şeyler verebilmektir.

## *Ayrılma ve boşanma*

Eğer aile ayrılma ya da boşanmayla bölünmüşse, anne ve babanın çocuklara destek olması çok önemlidir. Ebeveynlerden birini kötülemek çocuğu yıkar.

Başınızdan geçen kötü deneyime rağmen, bir ebeveyn olarak kendinizi sevmeli, öfke ve korkulardan olabildiğince arınmalısınız. Eğer acı ve çaresizlik içinde kıvranıyor-

sanız, çocuklarınız da bu durumu hemen benimseyeceklerdir. Başınıza gelen bu olayın onlarla ve onların iç değerleriyle uzaktan yakından ilgisi olmadığını çocuklarınıza açıklayın.

Bu olayların başınıza gelmesine onların sebep olduğu izlenimini sakın onlara vermeyin. Ailenin parçalanmasında çocukların çoğu kendilerini suçlarlar. Onları çok sevdiğinizi ve her zaman onlara destek olacağınızı anlatın.

Her sabah çocuklarınızla birlikte ayna karşısında çalışma yapmanızı öneririm. Zorlu zamanları büyük bir çaba harcamadan kolayca atlatabileceğiniz olumlu çalışmalar yapın. Böylece kimse incinmez. Size acı veren deneyiminize sevgiyle yaklaşın ve bu durumla ilgili kişileri mutsuzluğa sürüklemeyin.

Toplumumuzun büyük değişikliklerin eşiğinde olduğuna inanıyorum. Kendimize duyduğumuz öz saygıyı anlamak konusunda büyük değişimler olacak. Özellikle öğretmenler, kendi öz değerlerini doğru bir yola sokarlarsa, çocuklarımıza büyük yardımları dokunacak. Bizim yüz yüze geldiğimiz toplumsal ve ekonomik baskılar çocuklara yansıyor. Öz saygıyla ilgili her programın öğrenciler, ebeveynler, öğretmenler tarafından benimsendiği kadar, iş dünyası ve organizasyonlar tarafından da desteklenmesi gerekir.

## *Yaşlanmayı zarafetle kabul etmek*

Çoğumuz yaşlanmaktan ve yaşlı görünmekten korkarız. Yaşlanmanın çok çirkin ve korkunç bir şey olduğunu düşünürüz. Halbuki, yaşlanmak yaşam işlevinde çok doğal bir olgudur. Eğer içimizdeki çocuğu benimsemez, kim olduğumuzu ve kim olacağımızı rahatlıkla kabul etmezsek, bundan sonra ki evreyi nasıl kabul edebiliriz?

Eğer yaşlanmak istemiyorsanız bunun alternatifi nedir? Ge-

zegeni terk edersiniz. Benim, "Gençliğe tapınma," adını verdiğim bir kültür yarattık. Belirli yaşlarda kendimizi sevmek iyi güzel de, peki yaşlandıkça neden kendimizi sevmeyelim? Zamanla yaşantımızın bütün evrelerinden geçmek zorundayız.

Birçok kadın yaşlanmaktan korkar ve endişe duyar. Eşcinsel toplumda yaşayanlarda gençliklerini ve güzelliklerini yitirmek korkusuyla baskı içindeler. Yaşlanmak cildin kırışması, saçların beyazlaşması ve kasların sarkması demektir. Evet, öyleyse ben yaşlanmak istiyorum. Bu dünyadaki evrelerden biri de yaşlanmaktır. Biz yaşamın tüm evrelerini tatmak için bu gezegene geldik.

Yaşlanıp hasta olmak istemediğimizi anlıyorum. Fakat, bu iki düşünceyi birbirinden ayırmalıyız. Hastalanıp öleceğimizi düşünmeyelim. Ben hastalanarak öleceğime inanmıyorum.

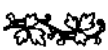
Bu dünyaya bir amaç uğruna geldik. Hedefimize ulaşıp görevimizi tamamladıktan sonra, öğlen uykusuna ya da gece yatağımıza yatınca bu gezegenden huzur içinde ayrılabiliriz. Ölümcül bir hastalığa yakalanmamıza gerek yok. Bir bakım evinde sancılar içinde kıvranarak bu gezegenden ayrılmayı beklemek zorunda değiliz. Sağlıklı yaşamayı öğreten bilgileri içeren birçok yayın var. Vakit yitirmeden bu bilgileri öğrenmeliyiz. Sağlıklı yaşlandıkça kendimizi harika hissedip böylece yeni maceralar ve deneyimler yaşamayı istemeliyiz.

Bir süre önce ilginç bir makale okudum. San Farancisco Tıp Fakültesi'nde yaşlanmanın genlerle ilgisi olmadığı keşfedilmiş. Yaşlanma noktası ayarı adı verilen -aklımızda ki biyolojik saat yaşlanmayı belirliyormuş. Bu mekanizma ne zaman ve nasıl yaşlanmaya başlayacağımızı gösteriyormuş. Ayar noktası ya da yaşlanma saatinin büyük bölümünü belirleyen önemli faktör; bizim yaşlanmaya karşı olan tutumumuzmuş.

Örneğin, otuz beşin orta yaş olduğuna inanıyorsanız, bu inanç vücudunuzdaki biyolojik değişimleri uyarıp otuz beş yaşına geldiğinizde yaşlanma işlevini hızlandırıyormuş. Olağanüstü değil mi! Bir yerde, her nasılsa, orta yaşı ve yaşlılığı biz belirliyoruz. İçinizdeki yaşlanma noktasını ne-

reye ayarlıyorsunuz? Ben aklımda 96 yaşına dek aktif yaşamayı düşlüyorum. Bu nedenle sağlığıma çok dikkat etmem gerekiyor.

Ne ekersek onu biçtiğimizi, sakın aklınızdan çıkarmayın. Yaşlı insanlara nasıl davrandığınıza dikkat edin. Çünkü siz de yaşlandığınız zaman başkaları da size öyle davranacaktır. Yaşlılar hakkında belirli kavramlara inanıyorsanız, bu düşüncelerin bilinçaltınıza yerleşeceğini unutmayın. Kendi hakkımızdaki inançlarımız, düşüncelerimiz, kavramlarımız yaşadığımız sürece gerçekleşir.



Ben, değerli dersler almak için, doğmadan önce ebeveynlerimizi kendimizin seçtiğine inanıyorum. Sizin Yüksek Benliğiniz ruhsal yolunuzda ilerlemenizi sağlayacak gerekli deneyimlerin neler olduğunu bilir. Bu nedenle ebeveyninizle aranızdaki sorunları bir an önce çözümleyin. Onlar ne söylerlerse söylesinler, ne yaparlarsa yapsınlar, ne söylemişlerse söylemişler, ne yapmışlarsa yapmışlar bunları sorun haline getirmeyin. Eninde sonunda siz bu dünyaya kendinizi sevmek için geldiniz.

Bir ebeveyn olarak, çocuklarınızın da kendilerini sevmelerini öğretin. Onlara baskı yapmadan güven aşılayarak, kendilerine zarar vermeden istediklerini olumlu biçimde ifade etmelerine yardımcı olun. Şunu asla unutmayın, bizler ebeveynlerimizi seçtiğimiz gibi, çocuklarımızda ebeveyn olarak bizi seçtiler. Bundan hepimiz önemli dersler çıkartabiliriz.

Kendilerini seven ebeveynler, çocuklarına da kendilerini sevmeyi kolayca öğretebilirler. Kendimizi iyi hissettiğimiz zaman, çocuklarımıza örnek olarak, onlara öz benliklerine saygı duymayı öğretiriz. Kendimizi ne kadar çok seversek, çocuklarımız da kendilerini sevmenin bir sakıncası olmadığını anlarlar.

# KISIM 4

# AKLINIZA GÜVENMEK

*İyileşmek ve değişmek için olumlu çalışmalar yapmazsanız, dünyadaki teorilerin hiçbirinin size bir yararı dokunmaz.*

**Bölüm 11**

# Mutluluğu Algılamak

*Korktuğumuz zaman,*
*her şeyi kontrol altında tutmak isteriz.*
*Ve iyiliğimizin akışını keseriz.*
*Hayata güvenin. Çünkü gereksinim*
*duyduğumuz her şey bu dünyada var.*

İçimizdeki güç en abartılı düşlerimizi seve seve ve anında gerçekleştirmeye hazır. Bütün sorun, bize sunulanları almak için yeterince açık olmamamız. Bir şeyi istediğimiz zaman, Yüksek Gücümüz, "Bu konuyu biraz düşünmeliyim," diye yanıt vermez. İsteklerimize yanıt vermeye hazırdır. Bu yanıtı algılamak için bizim de hazır olmamız gerekir. Eğer hazır değilsek, istediğimiz yanıt sonuca ulaşmayan düşler deposuna geri döner.

Seminerlerimde konuşmamı izlemeye gelen birçok insanın kollarını göğüslerinde kavuşturup oturduklarını görürüm. Ve "Bunlar söylediklerimi nasıl içlerine alacaklar?" diye düşünürüm. Kollarınızı alabildiğince iki yana açmak sembolik ama harika bir davranıştır. Böylece evrenin dikkatini çeker ve size yanıt vermesini sağlarsınız. Birçok insan böyle davranmaktan ürker. Çünkü dışa açılırlarsa birçok kötülüğün başlarına geleceğini düşünürler; kör talihin bütün sıkıntı ve üzüntülerini üstlerine çekeceklerine inanırlar. Tabii bu inançlarını değiştirmezlerse düşündükleri de başlarına gelir. Zenginlik terimini birçok insan para olarak algılar. Ancak, zenginlik kelimesi zaman, sevgi, başarı, huzur, güzellik, bilgi, ilişki, sağlık ve tabii para gibi çeşitli kavramları da içerir.

İstediğiniz her şeyi yapmak için zamanınızın yeterli olmadığını acele etmeniz gerektiğini hissediyorsanız, zamanınız yok demektir. Eğer başarıya ulaşamayacağınızı düşünüyorsanız başarıya ulaşamazsınız. Eğer yaşamın yorucu, çetin bir yük olduğunu düşünüyorsanız, her zaman kendinizi rahatsız hissedeceksiniz. Eğer fazla bilgi sahibi olmadığınızı, çevrenizde olup biteni anlamayacak kadar kendinizi sersem hissediyorsanız, Evrenin Bilgeliğiyle asla bağlantı kuramazsınız. Sevgiden yoksun olduğunuzu düşünerek, doğru dürüst ilişkiler kuramıyorsanız, sevgiyi yaşamınıza çekmek güçleşir.

Güzelliğe ne demeli? Çevremiz güzelliklerle sarmalanmıştır. Bu gezegendeki güzelliklerin farkında mısınız? Yoksa çevrenizdeki her şeyin çirkin, pis ve gereksiz olduğunu mu düşünüyorsunuz? Sağlığınız nasıl? Kendinizi her zaman hasta mı hissediyorsunuz? Hemen hastalanır mısınız? Tüm bedeniniz ağrılar, sızılar içinde mi? Sonunda paraya geldik. Birçoğumuz yeterince paramız olmadığından yakınır. Ne kadar paranız var? Veya ne kadar bir belirli gelire sahip olduğunuzu düşünüyorsunuz? Peki bu geliri kim belirledi?

Yukarıda sözünü ettiğimiz şeylerin algılamakla ilgisi yoktur. İnsanlar her zaman, "Ah, şunu, bunu, onu almak istiyorum," diye düşünürler. Ancak, bereket ve zenginlik kendinizi olduğunuz gibi kabul etmektir. Eğer bir düzeyde istediğinizi elde edemiyorsanız, kendinizi olduğunuz gibi kabul etmiyorsunuz demektir. Eğer yaşama karşı hasis davranırsanız, yaşam da size karşı hasis davranır. Eğer yaşamdan bir şeyler çalarsak, yaşamda bizden bir şeyler çalar.

## *Kendimize karşı dürüst olalım*

Dürüst kelimesini çok sık kullanırız, ama dürüst olmanın gerçek anlamını pek bilmeyiz. Dürüst olmanın ahlakla ve iyi bir insan olmakla hiç ilgisi yoktur. Dürüst olmanın yakayı ele verip hapse düşmekle de pek ilgisi yoktur. Dürüst ol-

mak kendimize karşı bir sevgi eylemidir.

Dürüst olmanın gerçek değeri, hayatta ne vermişsek onları geri almaktır. Sebep ve etki yasası bütün düzeylerde işlevini görür. Eğer başkalarını küçük görüp aşağılarsak bizi de küçük görüp aşağılarlar. Eğer her zaman öfkeliysek, gittiğimiz her yerde öfkeyle karşılaşırız. Kendimize karşı duyduğumuz sevgi, yaşamın bize duyduğu sevgiyle ahenk içindedir.

Örneğin, evinize hırsız girdiğini düşünün. "Evimin altını üstüne getirmişler! Neden benim başıma geldi?" diye kötü talihinizin kurbanı olduğunuzu mu düşünürsünüz? Tabii böyle bir olayla karşılaşmak hoş değildir; ama, böyle bir olayın neden ve nasıl sizin başınıza geldiğini hiç düşündünüz mü?

Çoğumuz kendi yarattığımız deneyimlerin sorumluluğunu hiçbir zaman kabul etmeyiz. Belki de bazı zamanlar kabul etmeyiz. Bizim dışımızda ki bir şeyi suçlamak daha kolaydır. Fakat bizim dışımızdakilerin değersiz olduklarını -her şeyin kendi içimizden geldiğini fark etmezsek manevi olgunluğa erişemeyiz.

Birisinin soyulduğunu ya da bir şey yitirdiğini duyduğum zaman, ilk önce, "Son zamanlarda kimden ne çaldın?" diye sormayı âdet edindim. Eğer karşımdakinin yüz ifadesi değişirse, onun hassas noktasına dokunduğumu anlarım. Geriye dönüp şöyle bir düşünelim, birisinden bir şey çaldıktan kısa süre sonra biz de bir şeyimizi yitirirsek iki deneyim arasındaki bağlantının bizim gözümüzü açması gerekir.

Bize ait olmayan bir şeyi alırsak, kendimize ait daha değerli bir şeyi yitiririz. Sözünü ettiğim bu şey para ya da başka bir nesne olabilir ama bunun karşılığında güzel bir ilişkiyi yitirebiliriz. Eğer ilişkimizden çalarsak belki işimizi de yitiririz. İşyerimizden pul ya da kalem çalarsak, belki bir akşam yemeği randevusunu ya da eve dönüş trenini kaçırabiliriz. Yitirdiğimiz şeyler hayatımızda ki en önemli alanlara zarar verir.

Ne yazık ki, birçok kişi bazı iş dallarının zarar görmeyeceklerine inandıklarından, büyük şirketlerden, alışveriş merkezlerinden, restoranlardan ya da otellerden bazı şeyler çalmayı âdet edinmişlerdir. Bu tür inançlar mantıksızdır; sebep ve etki yasası her birimiz için aynı biçimde çalışmaya

devam eder. Eğer başkasından çalarsak, biz kaybederiz. Eğer başkasına verirsek, biz kazanırız. Yoksa varlığımızı başka türlü sürdüremeyiz.

Eğer hayatınızda birçok şeyi yitirmiş ya da birçok şey doğru gitmiyorsa, elde ettiğiniz şeylere hangi yolla sahip olduğunuzu incelemekte yarar vardır. Bir şey çalmayı asla akıllarının ucundan bile geçirmeyen bazı kişiler, diğer insanların zamanlarını ya da onların kendilerine olan saygılarını çalmaya hak kazandıklarını düşünürler. Bir insanın kendisini suçlu hissetmesine neden oluyorsak, onun kendine verdiği değeri çalıyoruz demektir. Her düzeyde gerçekten dürüst olabilmek kolay değildir. Bunun için kendinizi incelemek ve kendinizin farkına varmak için büyük çaba sarf etmeniz gerekir.

Bize ait olmayan bir şeyi aldığımız zaman, aslında, kazanmaya değer vermediğimizi; yeterince iyi olmadığımızı; bizden de çalınmasını istediğimizi; ya da yeterince çaba göstermeye gerek olmadığını düşündüğümüzü Evren'e göstermiş oluruz. Kendi iyiliğimiz için istediklerimizi hileyle elde edeceğimize inanırız. Bu inançlar da bir duvar gibi etrafımızı sarar ve hayatımızda bereketin ve neşenin tadını çıkartmamızı engeller.

Bu olumsuz inançlar varlığımızın gerçekleri değildir. Bizler muhteşem insanlarız ve her şeyin en iyisine layığız. Bu gezegen herkese yetecek kadar bereketli.

## *Eviniz mabedinizdir*

Her şey hak ettiğinizi düşündüklerinizin bir yansımasıdır. Evinize bakın. Gerçekten içinde yaşamaktan hoşlandığınız bir yer mi? Huzurlu ve neşeli mi? Yoksa sıkıcı, pis ve her zaman dağınık mı? Aynı şey arabanız içinde geçerli. Hoşunuza gidiyor mu? Sahip olduğunuz sevgiyi size yansıtıyor mu?

Kıyafetleriniz sizin için uğraşmak zorunda kaldığınız bir sorun mu? Kıyafetleriniz kendiniz hakkında nasıl hissettiğinizin

bir yansımasıdır. Yine de kendimiz hakkındaki düşüncelerimiz değişebilir.

Eğer yeni bir ev bulmak istiyorsanız, kendinizi doğru mekânı bulmak için hazırlayın ve sizi beklediğinden emin olun. Ben yeni ev ararken bulmam altı ayımı almıştı. Ve sonuç harikaydı. Ben ararken, doğru bina inşa edilmişti ve bittiğinde beni bekliyordu. Eğer bir şeyi arayıp, bulamıyorsanız; mutlaka bir sebep vardır.

Eğer olduğunuz yerden hoşlanmıyor ve taşınmak istiyorsanız, şimdiki evinize orada olduğu için teşekkür edin. Ona sizi kötü havadan koruduğu için müteşekkir olun. Eğer ondan hoşlanması zorsa, evin beğendiğiniz bir bölümünden başlayın. Bu yatak odanızın bir köşesi bile olabilir. "Bu eski yerden nefret ediyorum," demeyin. Çünkü sevdiğiniz bir yer bulamayacaksınız.

Olduğunuz yeri sevin. Böylece harika yeni bir ev için açık olursunuz. Eğer eviniz pis ve karışıksa, temizlemeye başlayın. Eviniz sizin yansımanızdır.

## *Aşk ilişkileri*

Dr. Bernie Siegel'a en çok imrenen insanlardan biriyim. Connecticut'lı bir onkolojist. Doktor kitabında kanser hastalarından pek çok şey öğrendiğini yazıyor. Koşulsuz sevgi hakkında söylediklerini paylamak isterim:

*"Pek çok insan, özellikle kanser hastaları, varlıklarında çok korkunç bir etki olduğuna inanırlar. Bu eğer aşkı buldulursa kaçmalarını gerektiren bir eksikliktir. Sevmemek ve sevilmemek ve de kendilerini yalnızlığa mahkûm etmek zorunda hissederler. Böyle insanlar en iç duygularını diğerleriyle paylaşmamak için savunma mekanizmaları yaratırlar. Sevgiyi sadece koşul-*

*lu verirler. Ve bu da daha büyük bir boşluğa sürükler. Böylece kısır döngü sürer gider."*

Ne zaman bir ders versem ve insanlara soru sorma fırsatı tanısam; her defasında "Sağlıklı ve uzun bir ilişkiye nasıl sahip olabilirim," sorusuyla karşılaştığımı söyleyebilirim.

Tüm ilişkiler önemlidir, çünkü kendin hakkında nasıl hissettiğini gösterirler. Eğer her şeyin sizin yüzünüzden yanlış gittiğini düşünüyor ve kendinizi kurban gibi görüyorsanız; o zaman yaşayacağınız ilişkide böyle olur.

Bir kadın, bana, çok ilgili ve sevgi dolu bir adamla bir ilişki yaşadığını ama onun aşkını test etmek istediğini söylemişti. Ben de, "Niye test etmek istiyorsunuz?" diye sordum. Bana onun aşkı kadar değerli olmadığını çünkü kendini onun kadar sevmediğini söylemişti. Ona her gün aynanın karşısına üç kere geçip, "Ben bu aşkı hak ediyorum," demesini önerdim.

Sıklıkla iyiliklerinizi inkâr edersiniz. Çünkü sahip olabileceğinize inanmazsınız. Örneğin evlenmek ya da uzun süreli bir ilişki istiyorsunuz. Çıktığınız insanda en çok istediğiniz özelliklerin dört tanesi var. Doğru yolda olduğunuzu biliyorsunuz. Ama biraz daha fazlasını istiyorsunuz. Sevgiyi hak ettiğinize olan inancınıza göre ne istediğinizi anlamak için belli sayıda insana gidebilirsiniz.

## *Bağımlı ilişkiler*

Kişisel ilişkiler pek çoğumuz için önceliklidir. Belki de her zaman aşkı aradınız. Aşkı aramak her zaman doğru insanı getirmez. Çünkü aşkı istemedeki sebepleriniz net değildir. "Oh, eğer beni sevecek biri olsaydı, hayatım çok daha iyi olurdu" diye düşünürüz. Ama işler böyle yürümez.

Size önerebileceğim bir egzersiz, bir ilişkiden beklentilerinizi yazın; örneğin eğlence, yakınlık, açıklık veya olumlu iletişim vs. Listenize bakın. Bu standartları sağlamak mümkün mü? Hangi gerekleri sağlayabilirsiniz?

Sevgi için ihtiyaç duymakla, sevgiye ihtiyacı olmak arasında fark vardır. Sevgiye ihtiyacı olmak kısaca sevgiyi ve en önemlisi insandan gelecek olan onayı kaçırmış olmak demektir. Yani kendinizden. Bu yüzden bağımlı ve her iki insan için de verimsiz olan bir ilişkiye girersiniz.

Bizi tamamlayacak bir insana ihtiyaç duymak bağımlı olmak demektir. Bize göz kulak olması için başka birine güveniyorsak ve kendi başımızın çaresine bakamıyorsak bağımlıyız demektir. Uyumsuz ailelerden gelen pek çoğumuz böyle olmayı büyürken öğrendik. Yıllarca yeterince iyi olmadığıma inandım ve gittiğim her yerde sevgiyi ve onaylanmayı aradım.

Eğer diğer insana devamlı ne yapması gerektiğini söylüyorsanız büyük olasılıkla ilişkiyi yönetmeye çalışıyorsunuzdur. Öte yandan, iç alışkanlıklarınızı değiştirmeye çalışıyorsanız, o zaman işlerin olduğu gibi gitmesine izin veriyorsunuz demektir.

Bir an aynanın karşısında durun ve ilişkilerinizi etkileyen olumsuz çocukluk inançlarınızı düşünün. Aynı inançlarını tekrar tekrar nasıl yarattığınızı görmüyor musunuz? Olumlu çocukluk inançlarınızı düşünün. Sizin için bu inançlarda olumsuz olanlar kadar önemli mi?

Kendi kendinize olumsuz inançların artık sizi etkilemeyeceğini ve bunları olumlular ile değiştireceğinizi söyleyin. Yeni inançlarınızı yazıp, bunları eskilerinin yerine uygulayabilirsiniz. Kendi kendinize karşı sabırlı olun. Yeni alışkanlıklarım yollarını bulana kadar eskilerine sadık kaldığım zamanlarım olmuştur.

Eğer kendi ihtiyaçlarınızı tek başınıza karşılarsanız o denli muhtaç ve bağımlı olmazsınız. Bunu unutmayın. Bu kendi kendinizi ne kadar çok sevdiğiniz ile ilgilidir. Kendinizi gerçekten severseniz, merkeze konsantre, sakin, güvenli ve hem evdeki hem de işteki ilişkilerinizde harika olabilirsiniz. Pek çok durum ve insan karşısında farklı tepki verdiğinizi fark edeceksiniz. Bir zamanlar çok önemli olan pek çok şey artık önemini kaybedecek. Yeni insanlar hayatınıza girecek. Ve belki eskilerden bazıları hayatınızdan kaybolacak. Belki başta korkutucu gelebilir. Ama aynı zamanda harika, yenileyici ve heyecan verici.

**Bölüm 12**

# Önsezimizi Açtığımızda, Ufkumuz Genişler.

## *Mesleğimiz kutsal bir anlatımdır.*

İnsanlar hayattaki amaçımı sorduklarında onlara işimin hayattaki amacım olduğunu söylüyorum. Pek çok insanın işinden nefret ettiğini bilmek çok üzücü. Daha da kötüsü ne yapmak istediklerini de bilmiyorlar. Hayatınızın amacını bulmak, yapmayı seveceğiniz işi bulmak, kendinizi sevmek demektir.

Mesleğiniz yaratıcılığınızın anlatımı olarak size hizmet eder. Yeterince iyi değilim ya da yeterince bilmiyorum duygularını aşmalısınız. Evrenin yaratıcı enerjisinin sizin aracılığınız ile yine sizi tatmin edecek işler yapmasına izin verin. Sizi tatmin ettiği ve tamamladığı sürece ne işle uğraştığınız hiç önemli değil.

Çalıştığınız yerden ya da yaptığınızdan nefret ediyorsanız, içinizi değiştirmediğiniz sürece işiniz hakkında hep aynı duyguları hissedeceksiniz. Aynı eski duygularla yeni bir işe başlasanız da, zamanla yine aynı şekilde hissetmeye başlayacaksınız.

Sorunun bir kısmı pek çok insanın istediğini olumsuz bir şekilde ortaya koymasından kaynaklanıyor. Bir kadın istediğini olumlu bir şekilde ortaya koyma konusunda çok zor anlar yaşamıştı. Devamlı, "Bunun işimin bir parçası olmasını istemiyorum," veya "Bunu yaşamak istemiyorum," ya da "Buradaki negatif enerjiyi hissetmek istemiyorum," deyip duruyordu. Gördüğünüz gibi ne istediğini açıklamıyor. İstediklerimiz konusunda net ve açık olmalıyız.

Bazen ne istediğimizi anlatmak çok sorunlu olabilir. Ne istemediğimizi söylemek çok kolaydır. İşinizin ne olmasını istediğinizi söyleyerek başlayın. "İşim beni tamamlıyor. İnsanlara yardım ediyorum. Onların neye ihtiyacı olduğunu anlayabiliyorum. Beni seven insanlarla çalışmayı seviyo-

rum. Kendimi her an güvende hissediyorum." "İşim yaratıcılığımı özgürce sergileme şansı veriyor. Sevdiğim işi yaparak iyi para kazanıyorum." "İşyerinde hep mutluyum. Kariyerim neşe, kahkaha ve bereketle dopdolu."

Her zaman şimdiki zamanda konuşun. Anlatırsanız başınıza gelir. Eğer yapmazsanız, içinizde iyiliği geri çeviren inançlar belirir. İş hakkında neye inanıyorum listesi yapın. İçinizdeki olumsuz inançlar karşısında şaşırabilirsiniz. Bu inançlarınız değiştirmeden başarılı olamazsınız.

Nefret ettiğiniz bir yerde çalışırken içinizdeki, kendini ifade etme gücünü kapatıyorsunuz. Bir işte olmasını istediğiniz özellikleri düşünün. Eğer mükemmel bir işiniz olsaydı nasıl hissederdiniz. İstediğiniz konusunda net olmanız en önemlisidir. Üst benliğiniz sizin için iyi olacak bir iş bulacaktır. Eğer bilmiyorsanız, öğrenmeye açık olun. Kendinizi içinizdeki bilgeliğe açın.

Zihin Bilimi'nin başlarında işimin hayatı ifade etmek olduğunu öğrendim. Bir sorunla her karşılaştığımda, bunun gelişmek için bir fırsat olduğunu biliyordum. İçimdeki güç bana sorunu çözmek için ihtiyaç duyduğum her şeyi veriyordu. Başlangıçtaki paniğimden sonra sakinleşip, içime dönüyordum. İlahi zekânın gücüne, bana yol gösterdiği, imkân sağladığı için şükran duyuyordum.

Çalışma toplantılarımdan birine gelen bir kadın, aktris olmayı düşlüyor ama anne-babası onun hukuk okumasını istiyordu. Çevresinden çok büyük baskı görüyordu. Fakat bir ay sonra okulu bıraktı. Oyunculuk dersleri almaya başladı. Çünkü her zaman bunu yapmak istemişti.

Hayatında hiçbir şey başaramayacağına dair rüyalar görmeye başladıktan hemen sonra depresyona girdi ve mutsuz bir insana dönüştü. Endişelerinden kurtulma ve hayatının en büyük hatasını yapma konusunda çekinceleri vardı. Korktuğu, eğer yanlış yaparsa geri dönüp hiçbir şeyi değiştiremeyecek oluşuydu.

Ona, "İçindeki ses kime ait?" diye sordum. Babasının ona pek çok söz söylediğini anlattı.

Bu genç kadının hikâyesinde kendini bulan pek çok insan var. O oyuncu olmak istiyordu. Ailesi ise onun bir avukat olmasından yanaydı. Karmaşa yaşıyordu. Ne yapacağını bilmiyordu. Babasının "Seni Seviyorum" deme şeklinin bu olduğunu anlamaya ihtiyacı vardı. Eğer kızı avukat olursa babası onun güvende ve huzurlu olacağını düşünüyordu. Ama bu kızın istediği değildi.

Hayatta kendisi için doğru olan neyse onu yapmalıydı. Bu doğru her ne kadar babasının beklentilerini karşılamayacaksa da... ona aynanın önüne oturup gözlerinin içine bakmasını söyledim. Kendi kendine yüksek sesle, "Seni seviyorum. Gerçekten istediğin neyse bunu yapma konusunda seni destekliyorum. Seni olabilecek her yolda, elimden geldiğince sonuna kadar destekleyeceğim." diye tekrarlamasını söyledim.

Kendini dinlemesi için zaman ayırmasını söyledim. İç bilgeliğiyle bağlantıya geçmeye ve kendisinden başka hiç kimseyi memnun etmek zorunda olmadığını anlamaya ihtiyacı vardı. Babasını yine sevebilir ama öte yandan da benliğini tamamlayabilirdi. Değerli olduğunu hissetmeye ve bunu başarmaya ihtiyacı vardı. Babasına, "Seni seviyorum ve avukat olmak istemiyorum- oyuncu olmak istiyorum," diyebilirdi. Kendimiz için doğru olanı yapmak zorlu bir iştir. Hele bir de bizi önemseyen insanlarla fikirlerimiz çatışıyorsa. Ama başka insanların beklentilerini karşılamak için dünyaya gelmedik.

Eğer hak etmediğimize güçlü bir şekilde inanırsak istediğimizi yapma konusunda sorunlar yaşarız. Eğer diğer insanlar sahip olamayacağını söylerse ve sen de kendini inkâr edersen; o zaman içindeki çocuk iyi bir şey hak ettiğine inanmaz. İşte yine her gün kendini biraz daha fazla sevmenin yollarını öğrenme ve uygulama konusuna geri döndük.

Tekrarlıyorum; işe, başarı ve başarısızlık hakkında inandığınız her şeyi yazarak başlayın. Tüm olumsuzluklara ba-

kın ve bunların sizi bu konudan uzak tutan inançlar olduğunu fark edin. Başarısızlığı hak ettiğinizi söyleyen pek çok inancınızı bulabilirsiniz. Her olumsuz ifadeyi tek tek alın ve bunları olumlu bir hale getirin. İşe sizi tamamlayacak mesleğin ne olduğunu kurgulayarak başlayın.

## *Geliriniz pek çok farklı kaynaktan gelebilir*

Kaçımız iyi bir yaşama sahip olabilmek için çok çalışmamız gerektiğine inanıyor? Özellikle bu ülkede var olan iş ahlakı, birinin iyi insan olabilmesi için çok çalışması ve sıkıcı bir işe sahip olması gerektiğini söyler.

Eğer sevdiğiniz işi yaparsanız genellikle iyi gelir elde ettiğinizi keşfettim. Eğer devamlı, "Bu işten nefret ediyorum," derseniz hiçbir yere varamazsınız. Ne yaparsanız yapın yeter ki bunu sevgi ve olumlu düşüncelerle kotarın. Eğer huzursuz bir ortamın içindeyseniz, bundan çıkarabileceğiniz en iyi dersin ne olduğunu görmeye çalışın.

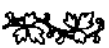
Genç bir kadın bana inancının, parasının beklenmeyen pek çok farklı kaynaktan gelmesine izin verdiğini söyledi. Arkadaşları bu kadını kendine has yollardan refahını oluşturduğu için eleştiriyorlarmış ve para kazanmak için çok çalışması konusunda ısrar ediyorlarmış. Çok çalışmadığını arkadaşlarının bildiğini söyledi. Çok çalışmadığı zaman bu parayı hak etmediği gibi bir korkuya kapılmaya başlamış.

Aslında bilinci doğru yolda ilerliyor. Bu genç kadın korkuya kapılacağına, kendine teşekkür etmeli. Zenginliğini nasıl ortaya koyacağını anlamış ve hayatında bu konuda hiçbir sorunu yok. Fakat, arkadaşları onu aşağı çekmek istiyorlar. Çünkü hepsi çok çalışıyorlar ve onun kadar paraları yok.

Pek çok kez diğer insanlara elimi uzatırım. Eğer tutmak, yeni şeyler öğrenmek ve yeni yerler görmek isterlerse bu harika olur. Ama dener ve beni peşlerinde sürüklemek, aşa-

ğı çekmek isterlerse; onlara güle güle derim. Ve dönüp gerçekten çamurdan kurtulmaya çalışan biri ile çalışmaya başlarım.

Eğer hayatınız sevgi ve neşe ile dolu ise hayatınızı nasıl sürdürmeniz gerektiği konusunda size ahkâm kesen zavallı, yalnız bir insanı dinlemeyin. Eğer hayatınız zengin ve bereketli ise fakir ve borçlu birinin size hayatı nasıl yaşamanız gerektiği konusunda söylediklerini dinlemeyin. Çoğunlukla ebeveynlerimiz bize neler yapmamız gerektiğini söylerler. Zorlu, yüklü ve sefil bir yerlerden gelip hayatımızı nasıl sürdürmemiz gerektiğini bize söylerler.



Pek çok insan ekonomi konusunda endişelenir ve günlük ekonomik durum yüzünden ya para kaybedeceğine ya da kazanacağına inanır. Ama ekonomi hep bir aşağı bir yukarı oynar. Bu yüzden orada ne olduğu veya diğerlerinin ekonomiyi değiştirmek için neler yaptığı hiç önemli değildir. Ekonomi yüzünden çaresiz kalmayız. 'Dışardaki' dünyada neler olup bittiği hiç önemli değildir; senin kendinle ilgili olarak neye inandığın önemlidir.

Eğer evsiz kalmaktan korkuyorsan, kendine, "Kendi içimde ne zaman evsizmişim gibi hissediyorum? Nerede terk edilmiş hissediyorum? İç huzuru hissetmek için ne yapmaya ihtiyacım var?" sorularını sor. Tüm dış deneyimler aslında inançların yansımalarıdır.

Her zaman kendimi, "Gelirim gün geçtikçe artıyor," diye tasdik ederim. Hoşuma giden diğer bir tasdik, "Ebeveynlerimden daha iyi bir gelir düzeyim var," diyerek kendimi onurlandırırım. Ebeveynlerinizden daha fazla kazanma hakkına sahipsiniz. Hatta neredeyse her şey daha pahalı olduğu için bu bir ihtiyaç. Özellikle kadınlar bu konuda çatışma yaşarlar. Genellikle babalarından fazla kazanmayı zor kabul ederler. Hak etmiyorum duygusunu aşmalı ve sadece parasal refahın bolluğunu değil; bunun aynı zamanda ilahî hakları olduğunu kabul etmeliler.

Mesleğiniz paranın sınırsız kaynaklarına ulaşmanın sadece kanallarından biridir. İşinizin amacı para değildir. Para size pek çok farklı yoldan gelebilir. Nasıl geldiği önemli değildir. Onu evrenin bir hediyesi olarak neşeyle kabul edin.

Genç bir bayan kayınvalidesi ve kayınbabasının bebeği için pek çok güzel eşya aldığı ve bunları karşılayamayacağı için yakınıyordu. Ona evrenin bebeğini pek çok güzellikle beslemek istediğini ve kayınpederiyle-annesini bunları sağlayacak kanal olarak kullanması gerektiğini hatırlattım. Bu şekilde evrenin bebeğe bunları sağlama şekline müteşekkir olup, takdir edebilirdi.

## *İşyerinde ilişkiler*

İşyerinde oluşturduğumuz ilişkiler ailede oluşturduğumuz ilişkilere benzer. Sağlıklı veya yürütülmez olabilirler.

Bir kadın sormuştu; "Genellikle olumlu bir insan olarak, iş çevremdeki sürekli olumsuz olan insanlarla nasıl başa çıkmalıyım?"

Her şeyden önce, iş çevresindeki herkesin olumsuz olduğu bir yerde kendisinin olumlu davrandığını söylemesini ilginç bulmuştum. Olumsuzluğun bu kadını çekici bulmasına şaşırmıştım. Belki de farkında olmadığı bir olumsuzluğu içinde taşıyordu.

Ona çalıştığı yerin huzurlu ve neşeli bir yer olduğuna inanmaya başlamasını önerdim. İnsanların birbirine ve hayata şükranla baktıkları, herkesin birbirine saygı duyduğu bir yer. Olanlar hakkında sızlanıp duracağına ideal bir yerde çalıştığına dair kendi kendine telkinde bulunabilirdi.

Bu felsefeyi benimseyerek hem diğer insanların içindeki en iyi özelliklerinin ortaya çıkmasına yardımcı olabilirdi; çünkü kadındaki iç değişikliklere diğerleri farklı davranarak cevap vereceklerdi. Hem de kendini farklı bir iş çevresinde, söylediklerine yakın bir yerde bulabilirdi.

Bir adam bana işe ilk başladığında inanılmaz hissettiğini, işinin harika olduğunu ve gayet güzel gittiğini söylemişti. Kendini değerli ve tatmin olmuş hissediyordu. Birdenbire, her gün hata yapmaya başladı. Ona neden korktuğunu sordum. Şimdi yüzeye çıkmış eski bir çocukluk korkusu olabilir miydi? İşte sinirlendiği veya ona sinirlenen biri mi vardı? Bu insan ona ebeveynlerinden birini mi hatırlatıyordu? Böyle bir şey diğer işlerinde de başına gelmiş miydi? Bana eski inanç sistemi yüzünden işte kaos (karışıklık) yaratıyormuş gibi göründü. Her hata yaptığında daha fazla saçmalamasının sebebini eski bir aile alışkanlığı olduğunu fark etti. Ona ailesini bağışlamasını ve kendi kendine işte çok düzenli, harika ilişkileri olduğunu, insanların ona saygı duyduğunu ve bunların tümü için şükran duyması gerektiğini telkin etmesini önerdim.

İş arkadaşlarınızı düşündüğünüzde, onları "çok olumsuzlar" diye değerlendirmeyin. Herkesin içinde iyi yönler vardır. Bu yüzden onların içindeki iyi yönlere eğilin ve iç huzurlarına saygı gösterin. Bu özelliklere odaklandığınızda yüzeye çıkacaklardır. Eğer diğerleri sürekli olumsuz şeyler söylüyorlarsa, dikkat etmeyin. Siz bilincinizi değiştirmeye çalışıyorsunuz. Onlar içinizdeki olumsuzu yansıttıklarına göre; siz bilincinizi gerçekten değiştirdiğinizde zaten çevrenizde olmayacaklar. Hatta dehşete düştüğünüz anlarda bile; kendinize işyerinizde ne istediğinizi telkin etmeye başlayın. Sonra bunu neşe ve şükranla kabul edin.

Bir kadının işte sevdiğini yapma ve bu deneyimden gelişme imkânı olmuştu. Ama, devamlı hasta oluyordu ve kendi kendini sabote ediyordu. En sonunda anladı ki, çocukken sevgi ve şefkat bulma yolu olarak hastalığı bellemişti. Bu yüzden bir yetişkin olarak hastalık alışkanlığını yeniden yaratıyordu.

Öğrenmesi gereken sevgi ve şefkati daha olumlu bir yoldan nasıl elde edebileceğiydi. İşte ufacık bir şey bile ters gitse, 5 yaşında bir kız çocuğuna dönüşüyordu. İçindeki çocuğu umursamaya ve önemsemeye başlayınca kendini güvende hissetmeyi öğrendi ve kendi gücünü kabul etti.

Yarışma ve karşılaştırma yaratıcılığınızı tökezleten iki büyük noktadır. Kendinize özgü biri olmanız sizi diğer insanlardan ayırır. Zamanın başlangıcından beri sizin gibi hiçbir insan olmadı. O zaman yarışacak veya karşılaştırılacak ne olabilir ki? Karşılaştırma sizi daha iyi ya da daha kötü kılar ki; bunlar egonuzun kendini ifadeleridir. Düşünce sisteminizin sınırlandırılmış olduğu anlamına gelir. Daha iyi hissetmek için, kendinizi başkalarıyla karşılaştıracaksanız, bu başka birine yeterince iyi değilsin, diyeceksiniz demektir. Eğer diğerlerini aşağıya koyarsan kendini yücelteceğin aklınıza gelebilir. Ama asıl yaptığınız kendinizi başkaları tarafından eleştirilebilecek bir pozisyona getirmektir. Bunu hepimiz bir dereceye kadar yaparız. Ve eğer üstesinden gelebilirsek iyidir. Aydınlanmak, iç yolculuğa çıkıp içinizdeki ışığı yakmaktır. Böylelikle içerde nasıl bir karanlık olursa olsun çözebilirsiniz.

Tekrar söylemek istiyorum. Her şey değişir. Bir zamanlar sizin için harika olan artık olmayabilir. Bir yandan değişmeye ve gelişmeye devam ederken öte yandan da dinlemek ve düşünmek sizin için doğru olan olabilir.

## *İş yapma yolumuzu değiştirmek*

Son birkaç yıldır, kendi yayınevimi götürüyorum. İlkem 'mektuplara bakarız, telefonlara cevap veririz ve önümüzde ne varsa onunla uğraşırız; her zaman yapacak pek çok iş vardır' olmuştur. Bütün bunları yaparken iş günden güne birkaç kişiden yirminin üstünde çalışana kadar genişledi.

İşimizi ruhani prensipler üzerine kurmuştuk. Telkin edici zihin tedavileri ile toplantıları açıp kapatıyorduk. Pek çok işletmenin rekabet içinde olduğunu, sıklıkla birbirlerine zarar verdiklerini fark ettik. Biz enerjimizi diğerlerine harcamak istemiyorduk.

Eğer bu felsefe ile yaşamaya devam edersek eski yön-

temlerle iş yapamayacağımıza karar verdik. Bir sorun olduğunda neyi değiştirmek istediğimize dair telkinlerde bulunmak için zaman harcayacağımıza karar verdik.

Ayrıca çalışanların kimse tarafından yargılanmadan ve duyulmadan buharlarını boşaltmaları için 'çığlık odası' yaptık. Bu oda aynı zamanda insanların meditasyon yapabilecekleri ve rahatlayabilecekleri bir yer haline getirildi. Dinlemek için pek çok kaset sağlandı. Zor zamanlarda sığınılabilinecek bir liman oldu.

Bilgisayar sistemimizle devamlı sorun yaşadığımız zamanları hatırlıyorum. Her gün bir tarafında aksaklık çıkıyordu. Makinelerin bizim bilincimizi yansıttığını düşündüğüm için; pek çoğumuzun bilgisayarlara olumsuz enerji gönderdiğini ve sürekli bozulmalarını beklediğini fark ettim. Bilgisayara bir telkin programı yükledim. "Günaydın. Bugün nasılsın? Sevildiğimde daha iyi çalışıyorum. Seni seviyorum." Sabah insanlar bilgisayarlarını açtıklarında karşılarına bu mesaj çıkıyordu. Bir daha bilgisayarlarımızla problemimizin olmaması çok şaşırtıcı ve güzeldi.

Bazen işte başımıza gelen olayları "felaket" diye nitelendiririz. Ama onların ne olduğuna bakmalıyız. Basitçe bize bir şeyler öğreten hayat tecrübeleri. Hayatımda iyi bir tecrübe edinmediğim ve öğrenmediğim hiçbir "felaket"in başıma gelmediğini biliyorum. Genelde beni daha iyi bir yere götürmüştür.

Mesela, son zamanlarda şirketim, Hay House, iyi gitmiyordu. Satışlarımız bir yükseliyor bir alçalıyordu. Sonunda satışlar düştü ve en azından bir süre için öyle kalacak gibi göründü. Ama kendimizi buna ayarlayamadık ve aylar geçtikçe kazandığımızdan daha fazlasını harcamaya devam ettik. İş sahibi olan herkes böyle yürümeyeceğini bilir. Sonunda anlaşıldı ki, eğer "kesin önlemler" almazsam işimi kaybedeceğim.

Bu "kesin önlemler" çalışanlarımdan yarısına yol vermeyi de gerektiriyordu. Bunu yapmanın benim için ne kadar zor olduğunu tahmin edebilirsiniz. Tüm çalışanlarımın toplandığı konferans odasına haberleri vermek için yürüyüşü-

mü hatırlıyorum. Gözyaşları içindeydim. Ama yapılması gerektiğini biliyordum. Hepimiz için çok zor olsa da sevgili çalışanlarımın çok yakında daha iyi işler bulacağına inanıyor ve güveniyordum. Ve neredeyse hepsi buldu! Hatta bazıları kendi işlerini kurdular ve çok başarılılar. En karanlık zamanlarda bile bu deneyimin ilerde herkes için iyiliğe dönüşeceğini biliyordum ve telkin ediyordum.

Tabii herkes en kötüsünü düşündü. Hay House'un ekonomik dar boğaza girdiğine dair etrafta dedikodular dolaşıyordu. Sadece tanıdıklarımız arasında değil. Tüm ülke çapında. Satış elemanlarımız bu kadar çok insanın şirketimizi ve hatta ekonomik durumunu bilmesi karşısında düştükleri şaşkınlığı anlatamam. Kabul etmeliyim ki tahminlerinin yanlış olduğunu kanıtlarken çok eğlendim. Kemerlerimizi sıkarak iflas etmedik. Küçük bir ekiple; hepimiz yürümesini sağlamaya çalışarak üstesinden gayet güzel geldik. Ama daha önemlisi çok şey öğrendik.

Bu arada, Hay House şimdi her zamankinden daha iyi gidiyor. Ekibim işlerinden hoşlanıyor ve ben de ekibimden hoşlanıyorum. Hepimiz çok çalışsakta, ilginç olan kimse yaptığı işten şikâyetçi değil. Her zamankinden daha fazla kitap çıkarıyoruz ve hayatlarımızın her alanında daha fazla başarı ve refah sağlıyoruz.

Ben her şeyin sonunda iyi olacağına inanıyorum. Sadece olayın içindeyken ve yaşarken bunu görmek zor olabilir. İşinizde ya da geçmişinizde başınıza gelmiş olumsuz bir deneyimi düşünün. Belki kovuldunuz veya eşiniz sizi terk etti. Şimdi bu tek olayın ötesine geçin ve büyük resme bakın. Bu deneyimin sonunda pek çok iyi olay başınıza gelmedi mi? Pek çok kez, "Evet, başıma gelen korkunçtu. Ama olmasaydı, hiçbir zaman onunla tanışamazdım... Kendi işime başlayamazdım... Bağımlılığımı kabul edemezdim veya kendimi sevmeyi öğrenemezdim." dendiğini duydum.

İlahi Zekâ'ya güvenip, hayatın önümüze serdiklerini en iyi şekilde tecrübe ederek kendimizi hayatın tadını çıkarmak konusunda güçlendiririz. Yaşamın getirdiklerini iyisiyle, kötüsüyle denemeyi öğreniriz. Bu fikri iş hayatınızda uy-

gulayın ve değiştirdiklerini görün.

Kendi şirketine sahip olan veya onu yürütmeye çalışan herkes İlahi Zekâ'nın bir yansıması olarak hareket etmeye başlayabilirler. Çalışanlarla ieltişimin sınırlarını açık tutmak ve onların yaptıkları iş hakkındaki hislerini güvenli bir ortamda dışa vurmalarına izin vermek önemlidir. Ofislerin çalışmak için temiz ve rahat olduğundan emin olun. Yine, ofisteki dağınıklık çalışanların bilincinin yansımasıdır. Bütün bu fiziksel dağınıklığın ortasında zihinsel veya entelektüel görevler nasıl zamanında ve mükemmel tamamlanabilinir ki? İşinizdeli felsefenizi yansıtacak bir doküman hazırlayabilirsiniz. Hay House'da amacımızın: "Birbirimizi sevebileceğimiz ve hepimiz için güvenli olan bir dünya yaratmak" olduğunu hissediyorduk. İlahi Zekâ'nın işinizin her yönünde çalışmasına izin verirseniz, her şeyin amaçlı ve ilahi plana göre işlediğini göreceksiniz. En harika imkânlar kucağınıza düşecektir.

Pek çok şirketin değişmeye başladığını görüyorum. Öyle bir zaman gelecek ki; şirketler eski yarış ve kavga yollarıyla var olamayacaklar. Bir gün herkes için yeterince imkân olduğunu ve bunun herkesi refaha kavuşturabileceğini anlayacağız. Şirketler önceliklerini değiştirebilirler ve çalışanlarının kendilerini ifade etmeleri için harika mekânlar olabilirler. Böylece ürünlerinden ve servislerinden tüm gezegen yararlanabilir.

İnsanlar işlerinden bir maaştan daha fazlasını almak istiyorlar. Dünyanın bir parçası olmak ve tamamlanmak istiyorlar. Gelecekte, küresel iyilik için çalışmak, maddi şeyler için çalışma ihtiyacını gölgeleyecek.

**Bölüm 13**

# Olasılıkların Toplamı

*Hepimiz evrenle ve birbirimizle bağlıyız. Ufkumuzu genişletecek güç içimizde.*

Konuyu daha da genişletmek istiyorum. Kendi kendinize yolunuzda gidiyor ve çalışıyorsanız bu başka yapacak bir şeyiniz olmadığı anlamına mı geliyor? Gerçekten sallanan sandalyenize oturup dinlenecek misiniz? Veya iç çalışmasının hayat boyu bir meslek olduğunu ve bir kere başladınız mı bir daha asla duramayacağınızı fark ettiniz mi? Yaylaya çıkabilir veya tatil yapabilirsiniz. Ama bu işinizin hayatınız boyunca değerli olmayacağı anlamına gelmez. Kendinize daha hangi alanlarda çalışmaya ve neye ihtiyacınız olduğunu sorabilirsiniz. Sağlıklı mısınız? Zengin misiniz? Yaratıcılıkla dolu musunuz? Kendinizi güvende hissediyor musunuz? Rahat mısınız?

## *Geçmişten öğrenilen sınırlamalar*

Olasılıkların toplamı benim kullanmaktan çok hoşlandığım bir sözdür. Bu sözü New York'ta ilk öğretmenlerimden birinden öğrenmiştim. Bu söz sayesinde düşenebildiğim limitlerin ötesine geçer ve gençken sahip olduğum inançları aşabilirim.

Çocukken, yetişkinlerin veya arkadaşlarımın eleştirilerinin veya düş kırıklıklarının bitmiş bir günün ardından geldiğini görür; hatta zaman zaman doğru olmadığını fark eder ve anlamazdım. Hakkımdaki bu görüşleri ve inançları iste-

yerek kabul ederdim. Bunlar benim sınırlarımın bir parçasını oluştururlardı. Garip, aptal, salak veya gerizekâlı görünmemiş olabilir. Fakat kesinlikle böyle hissederdim.

Çoğumuz hayat hakkındaki inançlarımızı beş yaşındayken yaratırız. Ergenlik çağında biraz daha ve belki erişkin olduktan sonra da biraz daha ekleriz. Ama sadece biraz daha. Pek çok insana bir konuya niye inandıklarını sorsam, derine indikçe çok genç yaşta o konu hakkında seçim yaptıklarını keşfederler.

Yani, beş yaşındaki bilincimizin sınırları içinde yaşıyoruz. Bu ebeveynlerimizden görüp kabullendiğimiz bir şeydir. Ve hâlâ ebeveynlerimizin sınırlamaları içinde yaşıyoruz. Dünyanın en iyi ebeveynleri bile her şeyi bilemezler ve kendi sınırlamaları içinde yaşarlar. Onlar ne söylerse aynısını söyler ve ne yaparlarsa aynısını yaparız: "Bunu yapamazsın" veya "bu işe yaramaz". Ama her ne kadar önemli görünselerde sınırlara ihtiyacımız yok.

İnançlarımızın bazıları olumlu ve besleyici olabilir. Bu düşünceler bize hayatımız boyunca iyi hizmet edebilirler; "karşıdan geçerken her iki tarafı kontrol et" veya "taze sebze ve meyveler vücudun için yararlıdır" gibi. Diğer düşüncelerse genç yaşlar için yararlı olabilirken ilerki yaşlar için uygun olmayabilirler. "Yabancılara güvenme" mesela küçük bir çocuk için iyi bir nasihat olabilir. Ama erişkinler olarak bu inanca sıkı sıkıya bağlanmak izolasyon ve yalnızlık yaratır. Bu konuda iyi haber ise, ayarlama yapma şansına her zaman sahip olduğumuzdur.

"Yapamam" veya "işe yaramaz" veya "yeterince param yok" veya "komşular ne düşünür," dediğimiz an kısıtlanmış oluruz. Son ifade bizim için önemlidir. "Komşularım, arkadaşlarım, iş arkadaşlarım veya kim ne düşünür?" iyi bir bahanedir. Bunu yapmamalıyız, çünkü komşularımız bunu yapmazlardı, o yüzden onaylamazlar. Toplum değiştikçe, komşuların düşüncesi değişir. Bu yüzden bu tarz bir varsayıma tutunmak anlamlı gelmiyor.

Eğer biri size, "Bunu daha önce kimse bu şekilde yapmadı!" derse; ona "Eee ne olmuş?" diyebilirsiniz. Bir işi yap-

manın yüzlerce yolu vardır. siz kendiniz için doğru olan şekilde yapın. Kendimize başka saçma sapan mesajlar da veririz; mesela "yeterince güçlü değilim", "yeterince genç değilim", "yeterince yaşlı değilim", "yeterince uzun değilim" veya "cinsiyetim yanlış" gibi.

En sonuncusunu ne sıklıkta kullanıyorsunuz? "Bir kadın olduğum için bunu yapamam" veya " erkek olduğum için bir şey yapamam". Ruhunuzun cinsiyeti yoktur. Ben doğmadan önce belirlenen cinsiyetin ruhani bir ders öğrenmek için var olduğuna inanıyorum. Cinsiyet yüzünden daha aşağı hissetmek sadece zayıf bir mazeret değil, aynı zamanda gücünüzden vazgeçmenin bir yolu da.

Genellikle sınırlamalarımız bizi olasılıkların toplamını denemekten ve yaşamaktan alıkoyar. "Düzgün bir eğitimim yok." Kaçımız bunun bizi durdurabileceğini düşünüyoruz? Anlamamız gereken eğitimin, "Bunu yapamazsın, en azından bizim yolumuzdan gitmediğin sürece," diyen insanlar tarafından yapılandırılmış bir araç olduğudur. Bunu bir sınırlama olarak kabul ederiz ya da üstesinden geliriz. Ben bunu yıllarca, ama gerçekten yıllarca kabul ettim, çünkü liseden atılmıştım. Genelde, "Oh, eğitimim yok. Düşünemem. İyi bir iş sahibi olamam. Hiçbir şeyi düzgün yapamam," derdim.

Sonra bir gün fark ettim ki sınırlama sadece benim zihnimde, gerçekle hiçbir ilgisi yok. Beni sınırlayan inançlarımı kaldırıp attığımda, olasılıkların toplamı ile tanışma şansım oldu ve düşünebildiğimi keşfettim. Zeki olduğumu ve insanlarla iletişim kurabildiğimi keşfettim. Geçmişte sınırlamaların penceresinden bakıldığında imkânsız görünen pek çok olasılığı keşfettim.

## *İçimizdeki potansiyeli sınırlamak*

Aranızda bunu bildiğini düşünenler var. Bilmenizle ilgili so-

run gelişmemeniz ve yeni hiçbir şeyin hayatınıza girmemesi. Sizden daha büyük bir Zekâ ve Güç olduğunu kabul ediyor musunuz? Ya da bunun kendiniz olduğunu, vücudunuzda olduğunu mu düşünüyorsunuz? Eğer gücün sizde olduğunu düşünüyorsanız, o zaman kıtlığa doğru yol alıyorsunuz demektir. Eğer Evren'de sizden daha büyük ve bilge bir güç olduğunun farkına vardıysanız, ve onun bir parçası olduğunuzu düşünüyorsanız olasılıkların toplamının harekete geçtiği yere doğru yönelebilirsiniz.

Kendinize ne sıklıkta bilincinizin varolan sınırlamalarını aşmak için izin veriyorsunuz? Her "yapamam" dediğinizde önünüze bir dur işareti koyuyorsunuz. İç bilgeliğizin suratına kapıyı kapatıyorsunuz ve ruhani gücünüzün enerji akışını engelliyorsunuz. Bugün inandıklarınızın ötesine geçmeyi istiyor musunuz? Bu sabah kesin düşüncelerle ve kavramlarla uyandınız. Daha büyük bir gerçeği tecrübe ederek bir kısmını aşma yeteneğiniz var. Buna öğrenmek denir. Çünkü yeni bir şeyler edinirsiniz sahip olduklarınızla uyuşabilir veya daha da iyi olabilir.

Hiç fark ettiniz mi; kıyafetlerinizi yeniden düzenlemeye başladığınızda kullanmadıklarınızdan veya eskimişlerden bazılarını atarsınız. Sonra hepsini tekrar bambaşka bir düzenle sıralarsınız. Hem aradığınızı bulmak çok daha kolaylaşmıştır, hem de yeni giysiler için yer açmışsınızdır. Eğer yeni bir takım alıp onu eski dolaba koyarsanız, onu eskilerle aynı kalabalıkta tutmak zorunda kalabilirsiniz. Eğer dolabınızı temizler ve yeniden düzenlerseniz, yeni takımı buraya getirirseniz onun için yer olur.

Aynı rutini zihnimizle de yapmalıyız. Artık işe yaramayan hoşnutluklarımızı temizleyip, yeni olasılıklar için yer açmalıyız. Tanrı'nın olduğu yerde her şey mümkündür. Ve Tanrı hepimizin içindedir. Eğer önceden biçimlendirilmiş düşüncelerimizle devam edersek, kendimizi kapatmış oluruz. Biri hasta olduğunda, "Oh, zavallı adam, ne kadar acı çekiyordur" mu dersiniz; yoksa adama bakıp kesin hakikatı ve İlahi Gücün sağlığını mı görürsünüz? Olasılıkların toplamı görür ve mucizelerin olabileceğine inanır mısınız?

Tanıştığım bir adam bana yetişkinlerin değişmesinin imkânsız olduğunu söylemişti. Çölde yaşıyordu ve her tür hastalığı vardı. Bütün mal varlığını satmak istiyordu. Düşüncesini değiştirmek istemiyordu. Alıcıyla pazarlık yapma zamanı geldiğinde çok katıydı. Bu yolla halledilmeliydi. Görünen oydu ki, yerini satma konusunda bayağı zorlu zamanlar geçirecekti, çünkü inançlarını hiçbir zaman değiştirmiyordu. Oysa tek yapması gereken zihnini yeni düşüncelere açmaktı.

## *Ufkumuzu genişletmek*

Kendimizi bu olasılıklar toplamına doğru ilerlemekten nasıl alıkoyarız? Bizi başka ne sınırlar? Tüm korkularınız sınırlamadır. Eğer korkmuşsanız ve "yapamam, yürümüyor" diyorsanız; ne olur? Korku dolu deneyimler geri gelir. Yargılar sınırlamadır. Hiçbirimiz yargılanmaktan hoşlanmayız, ama ne sıklıkta yaparız? Yargılarımızla sınırlamalarımızı cesaretlendiririz. Kendini yargılarken veya eleştirirken yakaladığın her seferde, ne kadar küçük olduğu önemli değil, 'ne ekersen onu biçersin' sözünü kendi kendinize hatırlatın. Olasılıklarınızı sınırlamaktan vazgeçmeyi ve düşüncenizi harika bir dünyaya doğru değiştirmeyi isteyebilirsiniz.

Yargılayıcı olma ve bir fikir sahibi olma arasında fark vardır. Pek çoğunuza bir konu hakkında yargısı sorulmuştur. Gerçekte konu hakkındaki fikrinizi belirtirsiniz. Fikir konu hakkında nasıl hissettiğinizdir; "Bunu yapmayı tercih etmem. Mavi yerine kırmızı giymeyi tercih ederim," gibi. Birine mavi giydiği için yanlış olduğunu söylemek yargıdır. İkisi arasındaki farkı iyi belirlemeye ihtiyacımız var. Hatırlayın eleştiri her zaman ya sizi ya da bir başkasını yanlış kılar. Biri size fikrinizi, tercihinizi sorarsa, bunun başka birine karşı bir yargı ya da eleştiri olmasına izin vermeyin.

Aynı şekilde, suça her yüz verdiğinizde kendinize sınırlamalar koyarsınız. Birini incittiğinizde ondan özür dileyin

ve o insanı bir daha incitmeyin. Kendinizi suçlu hissederek etrafta dolaşmayın çünkü sizi iyiliğinizi tecrübe etmekten uzak tutar ve gerçek varlığınızla hiçbir ilgisi yoktur.

Affetmeye isteksizseniz, gelişmenizi sınırlarsınız. Affetme ruhani benliğinizde bir yanlışı doğru yapma şansını size verir. Reddetme yerine anlamayı, nefret yerine şefkati deneyin.

Sorunlarınıza gelişmenizi sağlayacak olan imkânlar olarak bakın. Sorunlarınızı sadece sınırlanmış zihninizin kısıtlamaları olarak mı görüyorsunuz? "Oh, zavallı ben, neden benim başıma geldi?" diye mi düşünüyorsunuz? İşlerin nasıl gideceğini her zaman bilemezsiniz. Sizden daha büyük olan Güç'e ve Zaman'a inanmalısınız. Her şeyin sizin için iyi ve güzel gideceğini kendi kendinize telkin etmelisiniz. Sorunlarınız olduğunda kendinizi olasılıklara açarsanız gidişatı değiştirebilirsiniz. Değişiklikler inanılmaz şekilde olabilir. Hatta sizin hayal gücünüzü aşan yollardan bile olabilir. Hepimiz "İşlerin nasıl gideceğini hiç bilemiyorum," dediğimiz durumlarla karşılaşmışızdır. Bir tuğla duvarın karşısında duruyormuşuz gibi gelir. Arkasında ne olup bittiğini öğrenmek için çabalarız. Belki nasıl olduğunu anlamayız, ama olur. Kozmik enerji ile ne kadar çok birleşirsek, içimizdeki Tek Zekâ, Hakikat ve Güç muhteşem olasılıkların fark edilmesine o kadar çabuk izin verir.

## *Grup bilinci*

Sınırlandırılmış düşüncelerimizi ve inançlarımızı geride bırakmamız ve bilincimizi hayatın daha kozmik görüşlerine uyandırmamız çok önemlidir. Bu gezegende üst bilincin gelişimi geçmişe oranla hızlandı. Geçen gün beni çok şaşırtan bir grafik gördüm. Tarihimizdeki farklı sistemlerin gelişimini ve nasıl değiştiğini gösteriyordu. Tarımsal gelişme, endüstri tarafından gölgede bırakılmıştır. Sonra 1950'lerle en-

formasyon; iletişim ve bilgisayarlarla sahayı istila etmiştir.

Enformasyon dönemi boyunca bilinç geliştirici bir dönem de yaşanmıştır. Bunun ne demek olduğunu hayal edebiliyor musunuz? Çok seyahat ediyorum. Nereye gitsem, araştıran ve öğrenen insanlar görüyorum. Avustralya, Kudüs, Londra, Paris ve Amsterdam, gittiğim her yerde kendilerini geliştirmek ve aydınlatmak için yollar arayan insan gruplarıyla tanışıyorum. Zihinlerinin çalışma şekli inanılmaz. Hayatlarının ve tecrübelerinin kontrolünü ele geçirmek için bilgeliklerini kullanıyorlar.

Ruhaniliğin yeni boyutlarına ulaşıyoruz. Her ne kadar dini savaşlar sürse de, günden güne önemlerini kaybediyorlar. Birbirimizle daha üst seviyede bir bilinçle görüşüyoruz. Berlin duvarının çöküşü ve Avrupa'da özgürlüğün doğuşu büyüyen bilincimizin örnekleri. Doğal özgürlük hakkınızı kullanıyoruz. Her bireyin bilinci açıldıkça, grup bilincimiz de bundan etkileniyor.

Bilincinizi olumlu yönde her kullanışınızda, aynı şeyi yapan insanlarla bağlantıya geçiyorsunuz. Aynı şekilde her olumsuz kullanışınızda, olumsuzlarla bağlantıya geçiyorsunuz. Her meditasyon yaptığınızda gezegende meditasyon yapan diğer insanlarla bağlantıya geçiyorsunuz. Kendiniz için iyiyi her düşündüğünüzde diğerleri için de iyiyi düşünmüş oluyorsunuz.

Amacımız düşünme sistemimizi genişletmek ve olanın ötesine geçmektir. Bilincimiz mucizeler yaratabilir.

Düşüncelerinizin ufkunu ne kadar genişletmek istiyorsunuz? Komşularınızı aşmak istiyor musunuz? Eğer komşularınız sınırlıysalar yeni arkadaşlar edinin. Ne kadar esneksiniz? Yapamam'dan Yapabilirim'e değişmeye ne kadar isteklisiniz?

Bir şeyin tedavi edilemez olduğunu her duyduğunuzda zihninize bunun doğru olmadığını getirin. Daha büyük bir Güç olduğunu hep bilin. Benim için "tedavi edilemez" ba-

sitçe, tıp ilminin bu hastalığı tedavi etmek için daha bir yol bulmadığı demektir. Bu olanaksız demek değildir. Uğraşacağız ve bir tedavi bulacağız demektir. İstatistikleri aşabiliriz. Tablodaki sayılar değiliz. Onlar dar görüşlü birinin projeleri veya yansımaları. Eğer kendimize imkânlar, olasılıklar vermezsek umut da vermeyiz. Dr. Donal M. Pachuta Ulusal AIDS Konferansında Washington D.C.'de, "Hiçbir zaman yüzde 100 ölümcül olan bir hastalık olamaz," demişti.

Bu gezegende bir yerlerde, biri olabilecek her hastalığa karşı durabilir. Eğer sadece kabullenirsek, sıkışırız. Olumlu bir eğilimde olmalıyız ki cevapları bulabilelim. İçimizdeki gücü kendimizi iyileştirmek için kullanmaya başlamalıyız.

## *Diğer güçlerimiz*

Beynimizin sadece yüzde 10'nunu kullandığımız söyleniyor- sadece yüzde 10! Geri kalan yüzde 90'ın amacı ne? Psişik yetenek, telepati, telekinezi, sanrı veya ses yaratmanın, hepsinin normal ve doğal olduğunu düşünüyorum. Sadece kendimize bu deneyimleri yaşamak konusunda izin vermiyoruz. Neden inanmadığımız veya yapabileceğimize neden inanmadığımız konusunda pek çok sebebimiz var. Küçük çocuklar çoğunlukla psişiktirler. Ne yazık ki, ebeveynler hemen, "Bunu deme," veya "Bu senin hayal gücün," veya "Bu saçmalığa inanma," derler. Çocuk ister istemez bu yeteneğini kapatır.

Bence inanılmaz başarılara ulaşabiliriz, ama şu anda yeterli bilgimiz yok. Çünkü bunu kendi iyiliğimiz için kullanmayız. Büyük olasılıkla bu bilgiyle diğer insanlara zarar veririz. Öyle bir noktaya gelmeliyiz ki, kayıtsız, şartsız, beklentisiz bir sevgi içinde yaşayabilelim. O zaman beynimizin geri kalan yüzde 90'nını kullanmaya başlayabiliriz.

## *Ateş yürüyüşü*

Ateş yürüyüşünü kaçınız duydu? Bu soruyu seminerlerde ne zaman sorsam, hep birkaç el kalkar. Hepimiz sıcak, kor halindeki kömürlerin üstünde yürümenin imkânsız olduğunu biliyoruz, değil mi? Hiç kimse bunu ayağını yakmadan yapamaz. Fakat insanlar bunu başardılar. Sıradışı insanlar değiller. Sizin, benim gibi insanlar. Büyük olasılıkla bunu ateş yürüyüşü kursuna katıldıklarında öğrendiler.

Bir arkadaşım var; Darby Long, kanser uzmanı Dr. Carl Simonton ile çalışıyor. Kanserli hastalar için haftalık toplantılar düzenliyorlar. Hafta içinde bir ateş yürümesi gösterisi yapıyorlar. Darby bunu kendi başına pek çok kez yaptı ve hatta insanları o sıcak kömürlerin üstünde taşıdı. Her zaman bu süreci görmenin kanserli hastalar için ne kadar inanılmaz olduğunu düşünmüşümdür. Büyük olasılıkla pek çok insanın kafasını karıştırır. Ne de olsa onların sınırlama konusundaki anlayışları biraz daha farklı.

Anthony Robbins, bu ülkede ateş yürüyüşünü başlatan genç adamın, bu gezegende yaptığı gerçekten sıradışı bir şeyler olduğuna inanıyorum. Beyin-dil etkileşimi programı okumuş. Bu süreç içinde birinin davranışını gözlemleyebilir, sonra bu insanın tepkilerini tekrar edebilir ve ipuçlarıyla benzer sonuçlara ulaşabilir. Bu program Milton Erickson'ın hipnoz tekniklerine dayanır. Bu teknikler sistematik olarak John Grinder ve Richard Bandler tarafından gözlemlenmiş ve kaydedilmiştir. Tony ateş yürüyüşünü duyduğunda bunu öğrenmek istemiş ve sonra da diğerlerine öğretmekmiş amacı. Bir guru ona bunu yıllar boyu süren çalışma ve meditasyon sonrasında başarılabileceğini söylemiş. Fakat beyin-dil sistemini kullanarak Tony bu işi birkaç saat içinde öğrenmiş. Biliyormuş ki eğer o bunu başarabilirse, herkes başarabilir. İnsanlara kömürlerin üstünde nasıl yürüneceğini öğretiyor; sadece çok güzel bir numara olduğu için değil. Ama aynı zamanda insanlara sınırlarını ve korkularını nasıl aşabildiklerini de gösteriyor.

## *Her şey mümkün*

Benimle tekrar edin: "Olasılıkların toplamının içinde yaşıyorum ve hayatımı sürdürüyorum. Bulunduğum yer tümüyle çok iyi." Bu kelimeleri bir dakika düşünün. Tümüyle çok iyi. Biraz değil, azıcık değil, tümüyle çok iyi. Eğer her şeyin mümkün olabileceğine inanırsanız, hayatınızın her alanında kendinizi cevaplara açmış olursunuz.

Bulunduğumuz yer olasılıkların toplamıdır. Hem kişisel hem de ortak olarak her şey bize bağlıdır. Ya çevremizde duvarlar örülüdür ya da hepsini yıkmışızdır ve tümüyle iyi olanların hayatımıza girmesine izin vermek için açık olacak kadar kendimizi güvende hissediyoruzdur. Kendinizi objektif olarak gözlemlemeye başlayın. İçinizde neler olup bittiğini fark etmeye çalışın. Nasıl hissediyorsunuz, nasıl tepki veriyorsunuz, neye inanıyorsunuz? Kendinizi yargılamadan veya yorum yapmadan gözlemlemenize izin verin. Başardığınızda, hayatınızı olasılıkların toplamından yaşamaya başlayacaksınız.

# KISIM 5

# GEÇMİŞİ UNUTMAK

*Gezegenimiz bir bütün olarak bilinçleniyor.*
*Herkes ne yaptığını biliyor.*

**Bölüm 14**

# Değişim ve Geçiş

*Bazı insanlar değişmektense bu gezegeni terk etmeyi yeğliyorlar.*

Genellikle diğer insanların yaptıklarının değişmesini isteriz, değil mi? Diğer insanlar deyimini kullandığım zaman, buna hükümeti, patronları, çalışma arkadaşlarımızı, vergi dairelerini, yabancıları; okulları, kocaları, karıları, anneleri, babaları, çocukları kısacası kendimizden başka herkesi dahil etmek istiyorum. Kendimiz değişmek istemeyiz, ama farklı bir yaşam sürmek için başkalarının değişmesini isteriz. Ancak, yapacağımız tüm değişikliklerin içimizden gelmesi gerek.

Değişiklik demek kendimizi tek başımıza kalmaktan, yalnızlıktan, ayrılıktan, öfkeden, korkudan ve acıdan kurtarmamız anlamına gelir. Her şeyin iyi ve güzel olduğu, rahat edip, yaşamın keyfini sürebileceğimiz huzurlu ve harika bir yaşam yaratmalıyız. Şu cümleyi kullanmak istiyorum. "Hayat çok güzel, benim dünyamda her şey mükemmel ve sürekli daha büyük iyiliklere doğru ilerliyorum." Bu şekilde, yaşamım hangi yöne giderse gitsin benim için önemli değil, çünkü harika bir yaşam süreceğimi biliyorum. Bu nedenle, her türlü durum ve koşulun keyfini çıkartabilirim.

Bir konferansımda, birisi çok sıkıntılı bir devre geçiriyordu. Sohbet sırasında sürekli 'acı' kelimesi yineleniyordu. Bana bunun yerine başka bir kelime kullanıp kullanamayacağını sordu. Pencereyi kapatırken parmağımı sıkıştırdığım günü anımsadım. Eğer acıya kendimi kaptırırsam, çok zor saatler geçireceğimi biliyordum. Parmağımı sıkıştırdığım an, hemen parmağımın başına sanki çok hoş bir şey gelmiş gibi zihin çalışması yapmaya başladım. Olaya o açıdan bakınca, tatsız bir deneyim geçireceğim yerde, parmağımın daha çabuk

iyileşmesine yardımcı oldum. Bazı kez eğer biraz farklı düşünebilirsek, durumu tümüyle değiştirebiliriz.

Değişimi evinizin içini temizliyormuş gibi düşünebilir misiniz? Eğer her gün biraz temizlik yaparsanız, sonunda her yer pırıl pırıl olur. Sonuçları görmeden, hemen paçalarınızı sıvamayın. Eğer biraz değişebilirseniz, kısa sürede kendinizi çok iyi hissetmeye başlayacaksınız.

Yılbaşı günü, Rahip O.C. Smith'in Melekler Kentindeki Akıl İlmi Kilisesi'ni ziyarete gitmiştim. Rahibin bana söylediği bir şeyi uzun uzun düşündüm. Şunu söylemişti: "Bugün yeni bir yıl başlıyor, ama yeni yılın seni değiştirmeyeceğini bilmen gerek. Yeni bir yılın başlaması, yaşantında bir şey değiştirmeyecek. Değişmenin bir yolu vardır. Eğer gerçekten değişmek istiyorsan içine bir yolculuk yap."

Çok doğru. İnsanlar yeni yılda birçok sorunlarını çözümleyeceklerini düşünürler, fakat kendi içlerini değiştirmedikleri için, bu çözümler pek uzun ömürlü olmaz. Birisi, "Artık sigarayı bırakacağım," diye kararını açıklar. Bilinçaltındaki zihnimize ne yapacağını söyleyeceği yerde, olumsuz bir komut verir. Halbuki, bu durumda, "Sigara içme zevkimi yitirdim, artık özgürüm," demek daha doğrudur.

Değişikliği içimizde gerçekleştirmezsek, zihin çalışmaları yapmak istemezsek, dışımızdaki hiçbir şey bizi değiştiremez. Halbuki, içimizdeki değişikliği gerçekleştirmek inanılmayacak kadar kolaydır. Çünkü düşüncelerimizi değiştirmekten başka bir şey gerekmez.

Geçen yıl yapamadığın, ama bu yıl kendin için gerçekleştirmek istediğin olumlu şey nedir? Bir an durun ve bu sorunun yanıtını düşünün. Geçen yıl sıkı sıkıya sarıldığın neyi bu yıl bırakmak istersin? Hayatında neyi değiştirmek istersin? Bu değişikliği yapmayı gerçekten istiyor musun?

Değişmeyi gerçekten istediğiniz zaman, size çeşitli fikirler verecek birçok bilgiyi kolayca elde edebilirsiniz. Siz değiş-

mek istediğiniz anda, Evren olağanüstü yardımlarını sizden esirgemez. Gereksinim, duyduğunuz her şeyi önünüze serer. Bu bir kitap, kaset, öğretmen hatta yakın bir arkadaşınızın ortaya attığı bir laf olabilir ve birdenbire sizin için büyük anlamlar taşıyabilir.

Bazı kez koşullar her zamankinden daha da kötü olabilir. Bunun için endişe etmeyin. Artık işlev başladı demektir. Eski düğümler çözülmeye başlamıştır, sizde onunla birlikte akıntıya kendinizi kaptırın. Sakın işe yaramadığını düşünerek, paniğe kapılmayın. Aklınıza tohumlarını serptiğiniz; yeni, olumlu inanç ve düşünceleriniz üstünde çalışmaya devam edin.

## *İlerleme*

Tabii, değişmeye karar verdiğiniz dakikadan, değişikliğin açıkça kanıtlanmasına kadar, bir geçiş dönemi vardır. Eski ve yeni arasında bocalayıp duracaksınız. Olan ve olmak istediğiniz arasında bir ileri bir geri gideceksiniz. Bu normal ve doğal bir işlevdir. İnsanlar bana sık sık, "Pekâlâ, ben işimi biliyorum," derler. Ben de, "Peki işini gerektiği gibi yapıyor musun?" diye yanıt veririm. Ne yapacağını bilmekle, yapmak iki farklı basamaktır. Yenilikleri bütün gücünüzle kabul edip, kökten bir değişiklik yapmak zaman alır. O zamana kadar, değişim çabalarınızda ihtiyatlı olun.

Örneğin, bazı insanlar üç kez değişeceklerini teyid ederler ve sonra bu işten vazgeçerler. Sonra çabalarının boşa gittiğini, ya da saçma olduğunu söylerler ya da başka bahaneler bulurlar. Değişiklik yapmak için kendimize yeterince zaman ayırmalıyız; değişiklik eylem ister. Daha öncede söylediğim gibi, değişmek istediğinizi açıkladıktan sonra, aslında ne yaptığınız önemlidir.

Bu geçiş döneminde, ileriye doğru attığınız her küçük adımdan sonra kendinizi kutlamayı unutmayın. Eğer geriye attığınız adımlar için kendinizi azarlarsanız, değişmek isteği sizi boğmaya başlar. Elinizin altındaki eski ve yeni her

türlü olanağı kullanın. İçinizdeki çocuğu güvende olduğuna inandırın.

Yazar Gerald Jampolsky, sevgiyi; korkudan arınma, diye tanımlar. Ona göre ya korku vardır ya da sevgi. Eğer korkuyorsak, kalbimizde sevgiye yer yoktur. Tek başına kalmak, ayrılık, öfke, suçluluk ve yalnızlık duygusu, korku sendromunu oluşturur. Korkudan arınıp, sevgiye sığınmak ve bizim için sevginin sürekli olmasını isteriz.

Değişmenin çeşitli yolları vardır. Kendinizi iyi hissetmek için her gün ne yapıyorsunuz? Başkalarını suçlayarak ya da kurban rolü oynayarak değişemezsiniz. Öyleyse ne yapıyorsunuz? Çevrenizdeki ve içinizdeki huzur deneyimini nasıl yapıyorsunuz? Eğer şimdi eyleme başlamadıysanız, başlamaya niyetiniz var mı? İçinizde uyum ve huzur yaratmaya başlayacak mısınız?

Kendinize şu soruyu da sorabilirsiniz: Ben gerçekten değişmek istiyor muyum? Hayatta elde edemedikleriniz için hâlâ yakınmaya devam etmek istiyor musunuz? Şimdikinden çok daha iyi bir yaşam yaşamayı gerçekten istiyor musunuz? Eğer değişmek istiyorsanız, değişebilirsiniz. Eğer bu konuda gereken çalışmaları yapmaya hevesliyseniz, yapacağınız değişiklikler yaşamınızı daha da güzelleştirecektir. Sizin üstünüzde bir gücüm yok. Bunu sizin için ben yapamam. Gücün sizin elinizde olduğunu, sürekli kendinize anımsatmanız gerek.

Sürekli iç huzurunun, dünyanın her yanında aynı düşünceleri paylaşan, huzurlu insanlarla bağlantı kurmamıza yardımcı olacağını aklınızdan çıkartmayın. Maneviyat sayesinde bu gezegenin her köşesinde, ruhlar düzeyinde bağlantı kurabilirsiniz. Yeni yeni duyumsamaya başladığımız kozmik maneviyat dünyayı değiştirip daha güzele ve iyiye götürecektir.

Maneviyattan söz ederken, dini kastetmiyorum. Dinler bize kimi seveceğimizi, nasıl seveceğimizi ve kimin sevilmeye değer olduğunu öğretir. Bana göre, sevilmek herkesin hakkı. Ve hepimiz sevilmeye değer insanlarız. Bizler manevi yönden doğrudan doğruya Yüce Kaynakla bağlantılıyız ve bunun için aracı kullanmamıza gerek yok. Maneviyatımız sayesinde gezegenin her köşesindeki ruh düzeyleriyle derin bağlantılar kurabileceğimize inanmalıyız.

Günde birkaç kez durup kendimize, "Şimdi ne tür insanla bağlantıdayım?" diye sorun. Düzenli aralıklarla kendinize, "Bu koşullara ya da bu duruma gerçekten inanıyor muyum?" diye sorduktan sonra düşünün. "Neler hissediyorum? Bu insanların benden istediklerini gerçekten yapmak istiyor muyum? Bunu neden yapıyorum?" sorularını sorduktan sonra, düşüncelerinizi ve duygularınızı inceleyin. Kendinizi kandırmayın, dürüst olun. Ne düşündüğünüzü ve neye inandığınızı arayıp bulun. Kendinizi otomatik pilota bağlayıp hep aynı düzen içinde yaşamayın. "Ben böyleyim ve bunu yapmak istiyorum," deme alışkanlığını kazanın. Neden bunu yapıyorsun? Eğer bu olumlu ve doyurucu bir deneyim değilse, nereden kaynaklandığını araştırın. Bu işi ilk kez ne zaman yaptınız?.. Şimdi ne yapacağınızı biliyorsunuz. İçinizdeki zekâyla bağlantı kurun.

## *Korkunun diğer adı da stres*

Son zamanlarda sürekli stresten söz ediyoruz. Herkes şu ya da bu nedenle stres içinde. Bence, herkesin stres diye vızıldanması sorumluluktan kaçmanın bir yolu. "Stres içindeyim," ya da "Bu çok stresli bir iş," ya da "Stres, stres hep stres," diye yakınmak çok moda.

Bana göre, stres, sürekli değişen yaşama karşı gösterilen bir korku tepkisidir. Duygularımızın sorumluluğundan kaçmak için uydurduğumuz bir bahane. Eğer, "stres" kelime-

sini "korku" kelimesiyle eşitlersek böylece hayatımızdaki korkuyu yok etmeye başlarız.

Bir daha, ne kadar stres içinde olduğunuzu düşünürken korkunuzun nedenini araştırın. "Bu kadar yükü nasıl kaldıracağım? Neden gücümü boşa harcıyorum?" diye sorun. Kendinize ne yaptığınızı, içinizde yarattığınız bu korkunun nereden kaynakladığını ve içinizdeki ahenge ve huzura neden kavuşamadığınızı araştırın.

Stres iç ahengi değildir. İç ahenginize ancak kendinizle barışık olduğunuz zaman kavuşabilirsiniz. Aynı zamanda hem huzurlu, hem de stres içinde olamazsınız. Huzurluyken işlerinizi sırayla yaparsınız. Yapacağınız işlerin altında ezilmezsiniz. Stresli olduğunuzu hissettiğiniz zaman, korkunuzdan arınacak bir şeyler yapın. Böylece yaşamınıza güven duygusu içinde devam edersiniz. "Stres" kelimesini bir kaçış olarak kullanmayın. "Stres" gibi minicik bir kelimeye büyük güçler yüklemeyin. Sizin sahip olduğunuz güçle, hiçbir güç baş edemez.

## *Her zaman güven içindesiniz*

Yaşam bir dizi kapının açılıp kapanmasıdır. Odadan odaya dolaşırken başımızdan farklı deneyimler geçer. Birçoğumuz eski olumsuz alışkanlıklarımızın, eski engellerin, bize yararı dokunmayan durumların kapısını kapatmak isteriz. Birçoğumuz yeni kapıları açıp, harika deneyimler ararız.

Sanırım farklı dersler almak için, bu gezegene defalarca, defalarca gidip geleceğiz. Bu tıpkı okula gitmeye benziyor. Manevi evrimden geçerken, bu gezegende belirli bir zamanda tekrar doğmadan önce, hangi dersi alacağımıza karar vereceğiz. Öğreneceğimiz dersi seçtiğimiz zaman, ebeveynimizi, cinsiyetimizi, doğum yerimizi ve ırkımızı dahil, içinde bulunduğumuz koşulları ve durumları da beraberinde seçeceğiz. Eğer yaşantınızda bu denli ileriye gidebilirseniz, doğru seçimleri yapacağınıza, inanıyorum.

Önemli bir nokta daha. Yaşamaya devam ederken güvende olduğunuzu sık sık kendinize anımsatın. Yüce Benliğinize güvenin. Manevi evriminizde size en iyi yolu o gösterecektir. Joseph Cambell'in söylediği gibi, "Mutluluğunuzu izleyin."

Neşenin, huzurun, şifanın, mutluluğun ve sevginin kapılarını açın; hoşgörüye, şefkate, bağışlamaya ve özgürlüğe açılan kapılardan geçin; sizi öz değerinize, öz saygınıza ve öz sevginize götürecek kapıları açın. Sizler ebedisiniz. Ebediyen bir yaşamdan diğerine atlayacaksınız. Bu gezegendeki son kapıdan geçtikten sonra da yaşamlarınız sona ermeyecek. Tekrar yeni bir maceraya atılacaksınız.

Eninde sonunda, hiç kimseyi zorla değiştiremezsiniz. Eğer içtenlikle değişmek istiyorlarsa, onlara gereken, zihinsel olumlu atmosferi oluşturabilirsiniz. Ancak, bunu diğer insanlar için yapamazsınız. Burada herkes kendi dersine çalışmak zorundadır. Eğer onlar için çalışmayı siz yaparsanız, derslerini iyi öğrenmedikleri için bir süre sonra, tekrar eski alışkanlıklarına dönerler. Çünkü onlara gereken çalışmayı, onlar adına bir başkası yapmıştır.

Kız ve erkek kardeşlerinizi sevin. Gerçek kimliklerini bulmalarına izin verin. Doğrunun her zaman onların içinde olduğunu ve istedikleri anda değişebileceklerini bilin.

**Bölüm 15**

# Birbirimizi Severek Güvenli Bir Dünyada Yaşamak

*Bu gezegeni ya iyi ederiz ya da yıkarız. Her gün bu gezegene sevgiyle iyileştirici enerji yansıtın. Aklımızla yaptığımız her şey çok farklıdır*

Bu gezegen geçiş ve değişim evresinde. Eski düzenden, yeni düzene geçiyoruz. Bazıları buna Kova Burcu Çağı adını veriyor - yani astrologlar böyle tarif ediyor. Bana göre, astroloji, numeroloji, el falı ve deneyüstü fenomen metotları yalnızca yaşamın açıklamasından ibaret. Hepsi bize yaşamı birbirinden biraz farklı açıklıyor.

Astrologların dediklerine göre Balık Burcu Çağından, Kova Burcu Çağına geçiyormuşuz. Balık Burcu Çağında, diğer insanların bizi kurtarmasını bekliyorduk. Bizi kurtaracak birilerini arıyorduk. Kova Burcu Çağına geçerken insanlar kendi içlerine dönmeyi öğrendiler ve kendilerini kurtarabilecek yeteneklere sahip olduklarını fark ettiler.

Hoşlanmadığınız şeylerden kendimizi kurtarıp değişmek güzel değil mi? Aslında, bizim bilinçlenip, farkına vardığımız kadar, gezegenin değiştiğinden emin değilim. Kötü aile ortamları, çocuk tacizleri ve gezegenimizin tehlikeye düşmesi gibi uzun zamandır kaynayan koşullar artık su yüzüne çıkmaya başladı.

Her şeyde olduğu gibi, değişlikliği gerçekleştirmek için önce uyanmalıyız. Kendimizi değiştirirken yaptığımız zihinsel ev temizliği gibi, aynı şeyi Toprak Anaya da uygulamalıyız.

Artık dünyamıza; yaşayan, soluk alan, öz benliği olan bir organizma gözüyle bakmaya başladık. Soluk alıyor. Kalbi atıyor. Çocuklarına bakıyor. Onların gereksinim duyduğu her şeyi sağlıyor. Ve çok dengeli. Ormanda ya da doğanın herhangi bir yerinde bir gün geçirirseniz, gezegendeki tüm sistemlerin mükemmel çalıştığını görürsünüz. Mutlak varlığını, mükemmel bir denge ve uyum içinde sürdürmeye göre ayarlanmıştır.

Ve işte bizler, her şeyi çok iyi bilen insanlar, gezegenin dengesini ve uyumunu bozmak için elimizden geleni ardımıza koymuyoruz. Açgözlülüğümüz sınır tanımıyor. Her şeyin en iyisini bildiğimizi sanıyoruz, ama cehaletimiz ve açgözlülüğümüzle bizim de bir parçası olduğumuz organizmayı bozuyoruz. Eğer dünyayı bozarsak, nerede yaşayacağız?

İnsanlara gezegenimizi daha fazla korumamız gerektiğini söyleyince, bugün karşılaştığımız sorunlar herkesi fazlasıyla şaşırtıyor. Bir kişinin dünyaya yaptığı hasar, tüm düzeni etkilemez sanıyoruz. Ama, bu doğru değil. Eğer herkes biraz hasar vermeye devam ederse, hasarın boyutları büyür. Önünüzde duran sonuçları belki şimdi göremiyorsunuz, ama inanın bana, dünyamız bunu fazlasıyla hissediyor.

AIDS'e yardım gruplarımda kitap satmak için küçük bir masa kurduk. Son zamanlarda kitaplar içine koyduğumuz torbalar tükendi. Alışverişe çıktığım zaman bana verdikleri torbaları biriktirmeye karar verdim. İlk önce, "Alı, bu torbalar bir hafta da tükenir," diye düşündüm, ama yanılmışım! Boğazıma kadar torbaya gömüldüm! Yanımda çalışanlardan birisinin de başına aynı olay gelmiş. Torbaları biriktirmeye başlayıncaya kadar, haftada kaç torba kullandığının farkında değilmiş. Genellikle torbaları atıyoruz. Aynı durum dünyamız için de geçerli. Birkaç saat kullanmak için kestiğimiz ağaçları düşünün. Eğer bana inanmıyorsanız, bir hafta torba biriktirmeyi deneyin ve kaç tanesini kullandığınızı sayın.

Şimdi alışverişe çıkarken yanıma büyük bir bez torba alıyorum. Şayet onu evde unutmuşsam, birkaç torba toplamaktansa, alışveriş yaptığım dükkândan aldıklarımı büyük bir torbaya doldurmalarını istiyorum. Kimse bu isteğime şaşırma-

dığına göre, mantıklı bir iş yaptığıma eminim.

Avrupa'da uzun süredir bez alışveriş torbaları kullanılıyor. İngiltere'den beni ziyarete gelen bir arkadaşım, süpermarketlerde alışveriş yapmaya bayılıyor. Çünkü aldıklarını kâğıt torbalarda taşımak çok hoşuna gidiyor. Bunu çok Amerikanvâri ve şık buluyor. Evet, şirin bir gelenek olabilir, ama evrensel düşünmeye başlarsak bu küçük geleneklerin çevremize ne büyük hasarlar verdiğini idrak ederiz.

Özellikle Amerikalılar, malları paketlemeye çok meraklıdır. Birkaç yıl önce Meksika'ya gittiğim zaman, geleneksel bir pazar yerine uğradım. Tezgâhlardaki meyve ve sebzelerin doğallığı beni büyüledi. Amerika'dakiler kadar güzel değildi, ama çok doğal ve sağlıklı bir görünümleri vardı. Ancak, yanımdaki insanlar onları çirkin buldular ve çekicilikten yoksun olduklarını söylediler.

Pazarı dolaşmaya devam ettik. Bir köşede ağzı açık fıçıların içinde toz baharatlar satıyorlardı. Yan yana dizilmiş fıçıların içindeki rengârenk baharatlar beni adeta büyülediler. Dostlarım böyle ağzı açık fıçılarda satılan malı asla almayacaklarını söyleyince, "Neden?" diye sordum. Açıkta satılan malların pis olduğunu söylediler. Tekrar neden diye sorunca, çünkü paketlenmemiş diye yanıt verdiler. Bu sözlere çok güldüm. Paketlenmeden önce baharatlar nerede yetişmişlerdi? Süslü paketlerin içindeki malları satın almaya öylesine alıştık ki, cicili bicili paketlenmemiş malları satın almaya çekiniyoruz.

Çevremizin sağlığını korumak için ufak tefek değişik uygulamalar yapmalıyız. Örneğin, bez torbayla alışverişe çıkmak, dişlerimizi fırçalarken, musluğu kapatıp suyun boşa akmasını önlemek gibi davranışlarla çevremizin sağlığını korumaya katkıda bulunabiliriz.

İşyerimde, elimizden geldiğince doğayı korumaya çalışıyoruz. Binanın kapıcısı her hafta yeniden kullanıma uygun kopya kâğıtlarımızı toplayıp geriçevirim tesislerine götürüyor. İçi miflonlu zarfları tekrar tekrar kullanıyoruz. Kitaplarımızı olabildiğince yeniden kullanıma uygun kâğıtlara basıyoruz. Bu bize biraz pahalıya mal oluyor, ama zararı yok.

Bazen, bu tür kâğıt bulamıyoruz, ama matbaacılardan sürekli bu tür kâğıt istiyoruz. Bu isteklerimizi inatla sürdürürsek, sonunda matbaacıların bu tür kâğıtları stoklarına katacaklarına inanıyoruz. Doğanın her alanda böyle korunacağına inanıyoruz. Bir şey için talep yaratarak, kolektif bir güç oluşturup gezegenin sağlığına kavuşmasına çeşitli yollardan yardım edebiliriz. Evde, bahçemdeki bitkileri organik gübreyle besliyorum. Sebze ve bitki artıklarını toplayıp gübreyi kendim yapıyorum. Ağaçtan düşen bir yaprak ya da bir salata yaprağı asla bizim bahçeden dışarıya çıkamaz. Topraktan aldığımızı toprağa vermeye inanıyorum. Birkaç dostum sebze atıklarını bir torbaya doldurup bana getirir. Çöp diye attıklarımız, toprakta yetişen bitkilere zengin besin kaynağıdır. Geriçevirim uygulamalarımdan dolayı bahçem çok güzeldir ve bol ürün verir.

## *Sağlıklı beslenin*

Gezegenimiz gereksinimimiz olan her şeyi bize sağlar. Bu gezegende bize gereken her türlü besin maddesini bulabiliriz. Eğer bu gezegende yetişen doğal yiyeceklerle beslensek, hiç kimse sağlığını yitirmez. Ancak, biz sivri akıllılar, hazır yiyecekleri icat ettik ve şimdide sağlığımız neden bozuk diye merak ediyoruz. Hepimiz sağlıklı beslenme hakkında yapay konuşmalar yaparız. Bir yandan, "Evet, biliyoruz," derken, diğer yandan şekerli yiyecekleri birbiri ardına ağzımıza atarız. İki kuşak önce birileri, ilk hazır yiyecekleri icat ettikleri zaman, hepimiz, "Ah, ne harika!" diye sevinç çığlıkları atmıştık. Sonra bu yiyecekleri diğerleri takip etti ve sonunda bu ülkede doğal yiyeceklerin tadını bilmeyen bir kuşak yetişti. Bütün yiyecekler konservelenmiş, özel işlenerek hazırlanmış, dondurulmuş, kimyasal maddeler katılmış halde satılıyor ve eninde sonunda mikrodalga fırınlarda pişiriliyor.

Geçenlerde bir yerde okudum. Bugün ordudaki gençlerin

bağışıklık sistemleri 20 yıl önce ordudaki gençlerden çok daha zayıfmış. Eğer vücudumuzu geliştiren, onaran doğal yiyeceklerle beslenmezsek yaşantımızı nasıl uzatabiliriz? Bir de buna, uyuşturucuları, sigarayı, alkol tüketimini, biraz da insanın kendinden nefretini ilave ederseniz, hastalıkların gelişip yayılması için bundan daha güzel bir ortam olabilir mi?

Kısa süre önce, başımdan çok ilginç bir şey geçti. "Sorumlu Sürücü Kursu"na katıldım. Kursa katılanların çoğu 55 yaşın üstündeydi ve görünüşe göre otomobil sigortalarından yüzde 3 ila yüzde 10 arası indirim yaptırmak için bu kursa katılmışlardı. Öğle saatlerine dek yaşımız ilerledikçe yakalanacağımız hastalıklardan söz ettik. Göz hastalıklarından tutun da kulaklarımızda, kalbimizde meydana gelecek bozukluklara kadar her konuya değindik. Sonra öğle yemeği saatinde, aynı insanların yüzde 90'ı sokağın karşı tarafındaki en yakın hazır yiyecek restoranına koştular.

Kendi kendime, "Bazı şeyleri hâlâ idrak edemiyoruz, değil mi?" diye sordum. Her gün sigara içen bin kişi ölüyor. Bu yılda 365.000 kişinin öldüğünü gösterir. Bildiğim kadarıyla, yılda 500.000 kişi kanserden ölüyor. Yine her yıl bir milyon insan kalp krizinden ölüyor. Bir milyon insan! Bunları bile bile, neden hâlâ hazır yiyecek restoranlarına koşuyor ve vücudumuza gereken özeni göstermiyoruz?

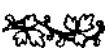
## *Kendimizi ve gezegenimizi sağlığa kavuşturma*

AIDS belası bu geçiş dönemini bir parça olsun kolaylaştıracaktır. AIDS belası bize birbirimize karşı ne kadar önyargılı ve sevgisiz olduğumuzu gösterdi. AIDS hastalığına yakalanan insanlara çok az şefkat gösteriyoruz. Birbirimizi severek güven dolu bir dünyada yaşamak, bu gezegende gerçekten olmasını istediğim şeylerden biri ve böyle bir dünyanın yaratılmasına yardım etmeyi içtenlikle istiyorum.

Küçüklüğümüzde, çok sıska ya da çok şişko, çok çirkin ya

da çok utangaç olsak bile, kim olduğumuz için sevilmeyi isterdik. Bu gezegene koşulsuz sevgiyi öğrenmek için geldik... Önce kendimizi sevmeliyiz, sonra aynı koşulsuz sevgiyi başkalarına vermeliyiz. 'Bizler ve onlar' düşüncesini aklımızdan çıkartmalıyız. 'Onlar ve bizler' yok; yalnızca biz varız. Hiçbir grubu gözden çıkaramayız ya da o grubun içindeki insanları yok farz edemeyiz.

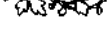
Hepimizin elinde karşı taraftaki insanların listesi var. Karşı tarafta bir insan olduğu sürece gerçek maneviyatımız gelişemez. Çoğumuz önyargıların normal ve doğal olduğu aileler içinde büyüdük. Bu grup ya da şu grup yeterince iyi değil, diye düşündük. Kendimizi iyi hissetmek için, diğer grupları yerdik. Ancak, başkalarını kötülediğimiz sürece, aslında kendi kötülüğümüzü yansıtıyoruz. Hepimizin birbirimizin aynası olduğunu, sakın unutmayın.



'Oprah Winfrey Şovuna' davet edildiğim günü asla unutamıyorum. AIDS hastalığını yenmeye çalışan beş kişiyle birlikte TV'ye çıktım. Programdan bir gece önce biz altı kişi akşam yemeğinde buluşunca, müthiş güçlü bir topluluk meydana geldi. Yemeğe oturduğumuz zaman, enerjimiz olağanüstü boyutlara erişti. Hemen ağlamaya başladım. Çünkü yıllardır böyle bir şeyin olmasını özlemle bekliyordum -Amerikan halkına olumlu bir mesaj iletip ümidin yitirilmediğini bildirmek istiyordum. Bu insanlar kendi gayretleriyle tekrar sağlıklarına kavuşmaya çabalıyorlardı. Ve zor bir iş yapıyorlardı. Tıp topluluğu onlara öleceklerini söylemişti. Deneme ve yanılma yoluyla değişik metotları uygulamaları gerekiyordu. Ve içtenlikle kendi sınırlarını aşmaya çalışıyorlardı.

Ertesi gün söyleşileri kasete aldık. Harika bir şov oldu. AIDS hastalığına yakalanmış kadınların da bu şova katıldıklarına sevindim. Amerika'nın orta direk ailelerinin kalplerini açıp AIDS'in yalnızca onların umursamadıkları bir grup insanı etkilemediğini fark etmelerini istiyordum. Bu hastalık herkesi etkiler. Şov sona erince, Oprah boynuma sarıldı.

Ümit mesajını o gün halka duyurduğumuza inanıyorum. Dr. Bernie Siegel kanserin her türünü yenen biri olduğunu söyledi. Ümit asla yok olmaz. Ümit sayesinde olasılıkların yolunu açabiliriz. Ellerimizi ümitsizce iki yana açacağınıza, başımıza gelen felaketlerden kurtulmaya çalışmalıyız.



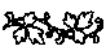
AIDS mikrobu yapacağını yaptı. Hükümet ve tıp dünyası hızlı hareket etmedikleri için, her geçen gün daha fazla heteroseksüel insanın bu hastalıktan öleceğini bilmek beni çok üzüyor. AIDS bir eşcinsel hastalığı olarak algılandığı sürece, gereken acil ilgiyi görmeyecek. Bunun herkesin yakalanabileceği bir hastalık olduğunu anlayana kadar, daha kaç tane 'normal' insanın ölmesine göz yumacağız?

Bana göre, önyargılarımızı hızla bir kenara atıp bu beladan kurtulmanın olumlu çözümlerini bulmaya çalışırsak, tüm gezegen de hızla sağlığına kavuşur. Ancak, insanların acı çekmelerine seyirci kalırsak gezegenimiz sağlığına kavuşamaz. California sahillerindeki yunus balıklarının bağışıklık bozukluğu hastalığından öldüklerini biliyor musunuz? Balıkların cinsel tercihlerinden dolayı öldüklerini sanmıyorum. Topraklarımızı kirletiyoruz ve bu nedenle bitkilerin çoğunu yiyemiyoruz. Sularımızdaki balıkları öldürüyoruz. Havayı kirletttik, ozon tabakası delindi, asit yağmurları yağıyor. Ve bedenlerimizi de kirletmeye devam ediyoruz.

AIDS korkunç, çok korkunç bir hastalık. Ama, AIDS'ten ölenlerin sayısı kanserden, sigaradan ve kalp hastalıklarından ölenlerden daha az. Yarattığımız hastalıkları yok edecek çok etkili zehir araştırmaları yapıyoruz, ama yaşam biçimimizi değiştirip, rejim yapmaya yanaşmıyoruz. Hastalıklarımızı ilaçlarla tedavi etmek ya da ameliyatla kesip atmak istiyoruz, ama kendimizi iyileştirmeye çalışmıyoruz. Hastalıklarımızı bastırdıkça, ortaya daha büyük sorunlar çıkıyor. Hastalıkların ancak yüzde 10'unun ilaçla ve ameliyatla tedavi edildiğini öğrenince çok şaşırdım. Evet doğru. Kimyasal ilaçlara, radyasyona ve ameliyata harcadığımız avuç dolusu paralar, an-

cak hatalıkların yüzde 10'unu iyileştirmeye yarıyor!

Bir makalede okudum, gelecek yüzyılda ortaya çıkacak çeşitli bakterilerin bağışıklık sistemimizi etkileyip zayıflatması hastalıklara neden olacakmış. Sözü edilen bu bakteriler değişime başlamışlar ve ne yazık ki elimizdeki ilaçlarda onlara karşı etkisizmiş. Görülüyor ki, bağışıklık sistemimizi güçlendirdikçe kendimizi ve gezegenimizi daha çabuk sağlığa kavuşturacağız. Sadece fiziksel bağışıklık sistemimizden söz etmiyorum; zihinsel ve duygusal bağışıklık sistemimizi de sağlığına kavuşturmak gerek.



Bana göre, tedavi olmak ve iyileşmek iki ayrı sonuç ortaya çıkarıyor. İyileşme ekip gayretiyle olur. Eğer doktorunuzun sizi sağlığınıza kavuşturmasını bekliyorsanız, o yalnızca bulguların çaresine bakar; ama, bu sorunu iyileştirmez. İyileşme kendinizi bir bütün yapmaktır. İyileşmek için ekibin bir üyesi olmanız gerek. Siz, doktorunuz ya da profesyonel bir sağlık elemanıyla birlikte çalışmalısınız. Birçok şifa dağıtan doktorlar sizi yalnızca fiziksel olarak tedavi etmezler, ayrıca sizin bütün bir insan olmanıza yardım ederler.

Yaşadığımız çağda, yalnızca bireysel değil, aynı zamanda toplum olarakta yanlış inançlara saplanıp kalmışız. Kimileri kulak ağrısının kalıtımsal olduğunu iddia ediyor. Kimisi yağmurda sokağa çıkarsa, üşütüp hasta olacağına, kimisi de her kış gribe yakalanacağına inanıyor. Ya da, işyerinde birisi gribe yakalanırsa bulaşıcı olduğu için herkes grip olmaktan korkuyor. 'Bulaşıcı olmak' bir fikirdir. Ve fikirler bulaşıcıdır.

Çoğu insan hastalıkların kalıtımsal olduğundan söz eder. Bence değil. Bana göre, ebeveynimizin zihinsel düşünceleri kalıtımsal. Çocuklar her şeyi çok çabuk algılar. Ebeveynini hatta onların hastalıklarını bile taklit ederler. Eğer baba öfkelendiği zaman kalınbarsağını sıkıyorsa, çocukta onun bu huyunu taklit eder. Yıllar sonra baba kolite yakalanırsa, çocuğunda kolite yakalanmasına şaşmamak gerek. Kanserin

bulaşıcı olmadığını herkes biliyor, öyleyse neden aile içinde kanser olayları görülüyor? Çünkü hınç duygusu aile içinde kişiden kişiye geçer. Hınç büyür, büyür ve sonunda kanser patlak verir.

Her şeyin farkında olalım ki, bilinçli ve akıllı seçimler yapabilelim. Bazı şeyler bizi korkutup dehşete düşürebilir (bu uyanışın belirtisidir) ama korkularımızı yenebiliriz. Çocuk tacizi, AIDS, evsizlerin durumu, açlık ve Evrendeki her şeyin bizin sevgimize gereksinimi var. Sevilen, takdir edilen minik çocuklar kendilerine güvenerek büyür ve güçlü birer erişkin olurlar. Gezegenimiz bize ve tüm yaşayanlara her şeyi sağlıyor, eğer onu kendi haline bırakırsak, o da bizi asla ihmal etmez. Geçmişteki sınırlandırmalarımızı aklımızdan çıkaralım.

Açılıp bu on yılın inanılmaz potansiyelini yakalayalım. Bu yüzyılın son 3 yılını iyileşmeye harcayalım. İçimizdeki güç sayesinde temizlenebiliriz -bedenlerimizi, duygularımızı ve berbat ettiğimiz çeşitli şeyleri temizleyip arınabiliriz. Çevremize bakıp neyin bakıma gereksinim olduğunu araştıralım. Her birimizin seçtiği yaşam biçimi kendi geleceğimizi ve yaşadığımız dünyayı büyük ölçüde etkiliyor.

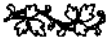
## *Her şeyin yüce iyiliğine*

Kişisel olgunlaşmanızda uyguladığınız metotları tüm gezegene de uygulayabilirsiniz. Sadece gezegenin sağlığı için çalışır, kendinizi geliştirmezseniz, dengeli bir insan olamazsınız. Sadece kendinizi iyileştirmeye gayret eder ve başka hiçbir şeyle ilgilenmezseniz, yine dengeli olamazsınız.

Öyleyse kendimize ve çevremize nasıl denge sağlayacağımızı ele alalım. Yaşamımızı düşüncelerimizin şekillendirip yarattığını biliyoruz. Çoğu zaman mutlak bir felsefi görüş içinde yaşamıyoruz; yine de, tartışmanın temel öğelerini kabul et-

tik. Eğer dünyamızı hemen değiştirmek istiyorsak, düşünce biçimimizi değiştirmeliyiz. Eğer çevremizdeki uçsuz bucaksız dünyayı değiştirmek istiyorsak, bizler, onlar demekten vazgeçip, yine düşünce biçimimizi değiştirmeliyiz.

Dünyadaki olumsuzluklardan yakınarak enerjinizi boş yere harcamaktansa, pozitif düşüncelerle gözlerinizin önünde güzel bir dünya canlandırarak terslikleri düzeltmeye başlayabilirsiniz. Aklınızı olumlu biçimde kullandığınız zaman, sizinle aynı düşünceleri paylaşan insanlarla bağlantı kurduğunuzu aklınızdan çıkarmayın. Eğer insanlara önyargıyla yaklaşıp, onları eleştirip yargılıyorsanız, sizin gibi düşünen insanlarla bağlantı kurarsınız. Olumlu düşünür, barıştan yana olursanız, kendinizi ve içinde yaşadığınız gezegeni severseniz, bu tür düşünen insanlarla bağlantı kurarsınız. Belki evinizden dışarıya çıkacak durumda değilsiniz, belki yatalaksınız, ama aklınızı olumlu biçimde kullanırsanız -iç huzuruna kavuşursanız gezegenimizin iyileşmesine yardımcı olabilirsiniz. Birleşmiş Milletler toplantısında Robert Schuller yaptığı bir konuşmada, "İnsan soyunun barış içinde yaşamaya layık olduğunu bilmesi gerekir," demişti. Onun bu sözlerini candan destekliyorum.



Dünyada olup bitenin farkına varmaları için gençlere yardım edersek, bu konuda yapabilecekleri seçenekleri onlara verebilirsek, bilincin gerçekten değişmeye başladığını görebiliriz. Çocuklarımıza küçük yaştan itibaren doğal kaynakları korumayı öğretirsek, onlara karşı önemli görevlerimizden birini yerine getirmiş oluruz. Ne yazık ki, erişkinlerin çoğu dünyada olup bitenden habersiz. Bizler çocuklarımıza güven vermeliyiz. Her geçen gün çok sayıda insanın küresel hava kirliliğine karşı savaş açtığını onlara öğretmeliyiz. Greenpeace ya da Dünyayı Kurtaralım gibi ekolojik topluluklara ailece katılmak harika bir olay. Böylece çocuklarımızda kısa sürede bu çalışmalardan etkileneceklerdir. Gezegenimizin iyiliği için hepimizin bu sorumluluğu yüklenmesi gerekmektedir.

Hükümetlerin yetersiz kaldıkları yerlerde gönüllü grup-

lar devreye giriyor. Eğer hükümetler çevremizi sağlığına kavuşturamıyorlarsa, oturup onların keyfini bekleyemeyiz. Bizler sıkı bir birlik oluşturup çevremizin sağlığını korumalıyız. Hepimiz üstümüze düşen görevi yerine getirirsek bu işi başarırız. Önce nerede yardımcı olabileceğinizi düşünün. Nerede gönüllü çalışabilirsiniz bunları belirleyin. Eğer hiçbir şey yapamıyorsanız, bu işe ayda bir saatinizi bile ayırmanız yeterlidir.

Bu gezegenin iyileşmesine yardımcı olacak güçlerin sınırına dayandık. Ya hep birlikte yok olacağız ya da gezegenimizi iyileştireceğiz. Bu 'onların' sorunu değil. Bu bizim hem bireysel hem de toplumsal sorunumuz.

Geçmişteki ve gelecekteki bilimsel teknolojilerle, dünün, bugünün ve yarının ruhani doğrularını birleştirecek birçok fırsatımız var. Bu unsurları birleştirmenin zamanı geldi. Şiddet eylemleri gösteren insanların sevgisiz ve şefkatsiz bir çocukluk geçirdiklerini anlarsak, bilgimizle teknolojileri birleştirerek onların değişmesine yardımcı olabiliriz. Savaşlar başlatarak ya da insanları hapishanelere atıp orada unutarak şiddeti sürdürmenin bir anlamı yok. Bunun yerine, onların öz benliklerinin farkına varmalarına, kendilerini sevip, saygı duymalarını öğretmeliyiz. Elimizin altındaki değişim aletleri; onları kullanmamızı bekliyorlar.

Lazaris'in harika egzersizini sizinle paylaşmak istiyorum. Gezegenin üstünde bir noktayı seçin. Neresi olursa olsun -çok uzak ya da yakınızda bir yer olabilir- iyileşmesine yardımcı olabileceğiniz bir yer seçin. Ve orada refaha kavuşan insanların barış ve güven içinde huzurla yaşadıklarını düşleyin. Bu düşe her gün bir dakikanızı ayırın.

Gezegenimizi sevgiyle iyileştirin. Siz çok önemlisiniz. Yuvamız dediğimiz bu güzel, yeşil-mavi, kırılgan gezegendeki enerjiyi, sevginizi ve içinizdeki muhteşem yetenekleri paylaşarak değiştirebilirsiniz.

Evet bunu başarabilirsiniz!

# Son Söz

Eskiden iyi şarkı söyleyemezdim. Hâlâ da iyi şarkı söyleyemiyorum, ama bu konuda çok daha fazla cesurum. Seminerlerimin ve destek grupları çalışmalarımın sonunda insanların şarkı söylemelerine öncülük ediyorum. Belki bir gün, ders alıp şarkı söylemeyi öğrenirim; ama, buna henüz fırsat bulamadım.

Bir gün insanların şarkı söylemesine öncülük ederken, ses düzeni sorumlusu benim mikrofonumu kapattı. Yardımcım, Joseph Vattimo, "Ne yapıyorsun?" diye sorunca, adam, "Şarkıyı bozuyor!" dedi. O gün çok utandım. Ama, artık umursamıyorum. Avaz avaza şarkı söylüyorum ve biraz daha açıldığımı fark ediyorum.

Yaşantımda bazı olağanüstü deneyimlerim oldu, ama AIDS hastalığına yakalanan insanlarla çalışmalarım kalbimin en derin köşelerine kadar açılmasına yardımcı oldu. Üç yıl önce dönüp yüzlerine bile bakmadığım insanları, şimdi sarılıp kucaklıyorum. Kendi kişisel sınırlarımı fazlasıyla aştım. Ve bunun karşılığında sevgiyle ödüllendiriliyorum -gittiğim her yerde insanlar beni büyük bir sevgiyle karşılıyor.

Ekim 1987'de, Joseph'le birlikte Washington, D.C.'ye gidip hükümetin AIDS hastalarına yardım etmesi için düzenlenen yürüyüşe katıldık. Kaç kişi 'AIDS Yorganı' dikildiğinin farkında bilmiyorum. Gerçekten inanılmaz bir şey. Ülkenin her köşesinden binlerce, binlerce insan bir araya toplanarak, AIDS hastalığından ölen insanların anısına küçük kumaş parçalarından bir yorgan dikmişler. Bütün dünyadan sevgiyle bir araya getirilen bu parçalardan ortaya muazzam bir yorgan çıkmış.

Biz Washington'dayken, birbirine eklenen bu parçalar Washington ve Lincoln anıtları arasındaki boşlukta sergilendi. Sabah saat altıda, yorganın üstüne yazılan isimleri okumaya başladık. Herkes yana yana durmuş okumak için kendi sırasının gelmesini bekliyordu. Tahmin edebileceğiniz gibi,

çok duygusal bir andı. Herkes ağlıyordu.

Listem elimdeydi. Okuma sırasının bana gelmesini beklerken, birisi omuzuma vurdu ve "Size bir şey sorabilir miyim?" dedi. Başımı çevirdim ve genç bir erkekle göz göze geldim. Delikanlı, göğsümdeki adım yazılı etiketi okuyunca, "Louise Hay! Aman Tanrım," diyerek adeta çılgına döndü ve sevinle boynuma sarıldı. Birbirimize sarıldık ve genç adam hıçkıra hıçkıra ağladı. Sonunda, gözyaşlarını kontrol altına aldı ve benim kitaplarımı sevgilisinin defalarca okuduğunu söyledi. Sevgilisi bu gezegenden ayrılırken ondan kitabımdaki tedavi şeklini okumasını istemiş. Sevgilisiyle birlikte yazdıklarımı ağır ağır okumuşlar. Sevgilisi son olarak, "Her şey yolunda," demiş ve ölmüş.

Benimle bu şekilde tanışması, onu fazlasıyla duygulandırdı. Kendisini toparladıktan sonra, "Bana ne sormak istiyordunuz?" dedim. Sevgilisinin anısına dikeceği yorgan parçasını tamamlayamamış ve onun adını benim listeme eklemek istiyormuş. O anı çok iyi anımsıyorum. Çünkü bana yaşamın ve fazlasıyla önem taşıyan şeylerin de çok basit olduğunu öğretti.

Emmett Fox'un bazı sözlerini sizinle paylaşmak istiyorum. Belki aranızda Emmett Fox'un kim olduğunu bilmeyenler vardır. 40'lı, 50'li ve de 60'ların başına kadar çok sevilen ve tanınan bir öğretmendi. Benim tanıdığım öğretmenlerin arasında belki de en zeki ve anlayışlı olanıydı. Birçok güzel kitap yazmıştır. Ve en sevdiğim sözleri şunlardır:

*"Sevgi her güçlüğün üstesinden gelir. Sevgi her türlü hastalığı yener. Sevgi her kapıyı açar. Sevgi uçurumların üstündeki köprüdür. Sevgi tüm duvarları yıkar. Sevgi tüm günahları siler. İnsan ne kadar belaya gömülürse gömülsün. Durum ne kadar ümitsiz olursa olsun. Ne kadar karmaşık olursa olsun. Hatanız ne kadar büyük olursa olsun, yeterince sevgi bütün bu dertleri ortadan kaldırır. Eğer yeterince sevebiliyorsanız siz dünyanın en güçlü ve en mutlu insanı olabilirsiniz."*

Bu sözlerin çok doğru olduğunu biliyorsunuz. Ayrıca ku-

lağa da çok hoş geliyor. Dünyadaki en güçlü ve en mutlu insan düzeyine erişmek için ne yapmanız gerekiyor? Sanırım ilk önce içinize yapacağınız yolculukla işe başlayın. İçimizdeki gücün varlığını yeni öğrenmeye başladık. Eğer içimize kapanırsak aradığımız gücü bulamayız. Ne kadar fazla açılırsak, bize yol gösterecek evrensel enerjilere çok daha kolay ulaşırız. Yeteneklerimiz sayesinde inanılmazı başarabiliriz.

Birkaç kez derin derin nefes alın. Göğsünüzü açınki kalbiniz genişleyebilsin. Bunu çalışmaya devam ederseniz, er ya da geç bütün engeller ortadan kalkmaya başayacaktır. Haydi durmayın, bugün çalışmaya başlayın.

Sizi seviyorum,

Louise L. Hay

## *Kişisel ve küresel iyileşme meditasyonları*

*Çevrenizde süregelen inanılmaz kargaşanın ortasında bulunduğunuzu düşünün. Ve bu kaosa büyük bir cesaretle, düşündüğünüzden daha fazla karşı koyduğunuzu kabul edin.*

Çalışmalarımızın sonunda destek gruplarımızla birlikte yaptığımız iyileştirme çalışmaları çok güçlü sonuçlar verdi. Genellikle, üç gruba ayrılıp, ellerimizi birbirimizin elinin üstüne koyuyoruz. Bu yöntem enerji paylaşımının harika bir yoludur. Hatta şu veya bu nedenle yardım istemekten çekinenlere dahi yararı dokunur. Bu yöntemle sık sık çok derin deneyimler meydana gelir.

İyileştirme grubumuzda yaptığımız bazı meditasyonları sizinle paylaşmak istiyorum. Bunları tek başımıza veya grup içinde uygulamaya çalışmanın fazlasıyla yararı vardır.

## *İçinizdeki çocuğa ulaşın*

İçinizdeki çocuğa nasıl ulaşırsanız ulaşın ve onun nasıl göründüğüne ve neler hissettiğine dikkat edin. İçinizdeki çocuğu rahatlatın. Ondan özür dileyin. Onu terk ettiğiniz için ne denli üzüldüğünüzü anlatın. Ondan ayrı kaldığınız zamanların şimdi acısını çıkarmak istediğinizi söyleyin. Bu küçük çocuğu bir daha asla ve asla terk etmeyeceğinize söz verin. Onun yanından hiç ayrılmayın ki, istediği an uzanıp size dokunabilsin. Eğer korkmuşsa, ona sarılın. Şayet öfkeliyse, bırakın öfkesini açıklasın. Onu çok sevdiğinizi söyleyin.

Sizin ve içinizdeki çocuğun yaşamak istediği dünyanın yaratılmasına yardımcı olacak güce sahipsiniz. Aklınıza ve düşüncelerinize hükmetme gücü sizin elinizde. Harika bir dünya yaratın. İçinizdeki çocuğun rahatlamasına, kendisini güvencede hissetmesine, huzurlu olmasına, mutluluk ve neşe içinde arkadaşlarıyla oynamasına, özgürce koşmasına, çiçeklere dokunmasına, ağaçları kucaklamasına, ağaçtan kopardığı elmayı, sevinç içinde yemesine, kedi ve köpek yavrularıyla oynamasına, salıncakla göklere uçmasına, kahkahalar atarak neşeyle koşup sizi kucaklamasına olanak tanıyın.

İkiniz birlikte sağlıklı, güzel, güven dolu bir dünyada yaşayın. Ebeveyninizle, dostlarınızla, çalışma arkadaşlarınızla iyi ilişkiler kurun ki gittiğiniz her yerde sevgiyle karşılanın. Çevrenize sevgi saçın. Yaşamak istediğiniz yerde yaşayın. Sevdiğiniz işi yapın. Sağlıklı olduğunuza inanın. Çok sağlıklı, neşeli ve özgürsünüz ve böyle olmanız gerek.

## *Sağlıklı dünya*

Uçsuz bucaksız dünyanın yaşanacak çok güzel bir yer olduğunu gözünüzün önüne getirin. Bütün hastaların şifa bulduklarını, hastalıkların geçmişte kaldığını ve bütün hastanelerin evsiz barksızların yaşayacağı konutlara

dönüştürüldüğünü düşünün. Hapishanelerdeki mahkûmlara birbirlerini severek, sorumlu birer vatandaş olmayı öğretip onların özgürlüklerine kavuştuğunu... Kilisenin öğretilerinden günah ve suç kelimelerini çıkartıldığını... Hükümetlerin gerçekten vatandaşların yararına çalıştığını...

Dışarı çıkın ve yağmur suyunun temizliğini hissedin. Yağmur dinince, gökyüzünde beliren gökkuşağını seyredin. Güneşin parlaklığını, temiz havanın berraklığını hissedin. Doğanın taze kokusunu içinize çekin. Derelerimizde, nehirlerimizde ve göllerimizde sulların berrak parıltısını düşünün. Bitkilere bakın. Yemyeşil ormanların, çiçeklerin, meyvelerin ve sebzelerin bol olmasına yardım edin. İnsanların hastalıklarından kurtulmalarına yardımcı olun. Böylece hastalıklar geçmişte bir anı olarak kalsın.

Diğer ülkeleri gezin dolaşın ve oradaki huzuru ve bolluğu algılayın. Silahlarımızı elimizden bırakıp bütün insanların uyum içinde yaşamalarını sağlayalım. Yargılama, eleştirme ve önyargı; modası geçen olgular olsun ve bu dünyadan silinsin. Sınırların yıkılmasına, ayrılıkların ortadan kalkmasına önayak olun. Hepimiz bir bütün olalım. Toprak Anamız ve gezegenimizi bütünüyle sağlığa kavuşturalım.

Yalnızca aklınızı kullanarak yarattığınız bu yeni dünyayı gözlerinizin önünde canlandırdınız. Siz güçlüsünüz. Önemlisiniz ve ne denli önemli olduğunuzu biliyorsunuz. Gözünüzün önünde canlandırdığınız hayallerinizi gerçekleştirin. Haydi bu hayali gerçekleştirmek için harekete geçin. Tanrı hepimize iyilikler versin. Önemli olan budur.

## *İyilik ışığınız*

Kalbinizin derinliklerinde saklı, o parlak renkli minicik ışığı dikkatle arayıp bulun. Rengi ne güzel değil mi? İşte bu ışık, sevginizin ve iyileştirme enerjinizin özü. Minicik nokta gibi ışığın kalp atışlarını dinleyin. Bu atışlar genişleyecek ve tüm kalbinizi dolduracak. Bu ışık başınızın üstünden, el ve ayak

parmaklarınızın ucuna dek tüm vücudunuzu dolaşacak. Bu güzel renkli ışık sayesinde pırıl pırıl parlıyorsunuz. İşte sevginiz ve iyileştirme enerjiniz bu. Bırakın tüm vücudunuz bu ışıkla titresin. Kendi kendinize, "Her nefes alışımda, biraz daha sağlığıma kavuşuyorum," diye yineleyin.

Bu ışığın vücudunuzu hastalıklardan temizleyip arındırdığını ve normal sağlığınıza kavuştuğunuzu hissedin. Bırakın bu ışık vücudunuzdan her yöne yansısın ve çevrenizdeki insanları da aydınlatsın. İyileşmesi gereken insanlara iyileştirme enerjinizi yansıtın. İyileşmesi gereken kişilerle sevginizi ve iyileştirme enerjinizi paylaşmak ne büyük bir ayrıcalık. Sağlık yurtlarına, yetimhanelere, hapishanelere, akıl hastalarını barındıran hastanelere ve çaresizlere yardımcı olan her türlü kuruma bu ışığınızı yansıtın. Bırakın bu ışığınız ümit, aydınlık ve barış getirsin.

Yaşadığınız kentte acı ve ıstırap içinde kıvranan her eve bu ışığınızı yansıtın. Sevginiz, ışığınız ve iyileştirme enerjiniz gereksinim duyanlara huzur sağlasın. Bu ışığı dini mekânlara yansıtarak, orada çalışanların kalplerini yumuşatın, böylece onlarda koşulsuz sevgi içinde çalışsınlar. Kalbinizin derinliklerinden taşan bu güzel ışığı, başkentte hükümet binalarına yansıtarak, onlara doğruluk mesajını iletin. Işığınızı bütün başkentlerdeki tüm hükümetlere yansıtın. Yeryüzünde bir yer seçin ve o yerin iyileşmesine yardım edin. Bu seçtiğiniz yer, yanı başınızda veya çok uzaklarda olabilir. Sevginizi, ışığınızı ve iyileştirme enerjinizi, tüm dikkatinizle seçtiğiniz bu yere yöneltince orada ahenkli bir denge kurulduğunu göreceksiniz. Bunu bir bütün olarak görün. Her gün birkaç dakikanızı seçtiğiniz bu yere ayırın ve oraya sevginizi, ışığınızı ve iyileştirme enerjinizi yollayın. Bu gezegende bizler yaşıyoruz. Bu dünyayı bizler oluşturuyoruz. Bu dünyanın geleceği bizleriz. Verdiğimiz her şey fazlasıyla bize dönecektir.

## *Mutluluğu kabullenmek*

Olumlu bazı vasıflarımızı tanıyalım. Yepyeni harika fikirleri kabul etmeye hazır olalım. Daha önce mutlu olmadığımız kadar mutlu olalım. Bizler her şeyin en iyisine layık insanlarız. En iyi şeyleri seve seve kabul ederiz. Gelirimiz sürekli artıyor. Kısır düşüncelerden arınıp, zengin düşüncelere yöneliyoruz. Bizler kendimizi seviyoruz. Kimliğimiz bize çok zevk veriyor ve içinde yaşadığımız dünya bize gereksinim duyduğumuz her şeyi sağlayacak. Başarıdan başarıya, neşeden neşeye, bereketten berekete koşacağız. Bizi yaratan Güçle biz bir bütünüz. Ne denli büyük olduğumuzu kendimize açıklayalım. Bizler Yaşamın kutsal, harika anlamlarıyız ve bütün iyilikleri kabul etmeye açığız.

## *İçinizdeki çocuğu içtenlikle kucaklayın*

Elinizi kalbinizin üstüne koyup gözlerinizi kapatın. Sadece içinizdeki çocuğu tanımakla yetinmeyin, siz de çocuk olun. Bu dünyaya ve ebeveyninizin hayatına girdiğiniz gün, ebeveyninizin sizinle konuştuğu gibi kendinizle konuşun. Bakın sizin dünyaya geldiğiniz gün ebeveyniniz size neler söylemişti:

Dünyaya geldiğine çok sevindik. Seni bekliyorduk. Ailemizin bir parçası olmanı çok istiyorduk. Bizim için çok önemlisin. Bir erkek çocuk sahibi olduğumuza çok sevindik. Bir kız çocuğuna sahip olmak bizi çok sevindirdi. Sen bizim için çok özel ve eşi bulunmaz bir çocuksun. Bu aileyi sen tamamladın. Seni çok seviyoruz. Seni kollarımızın arasında tutmak istiyoruz. Senin büyümene ve istediğin kişi olmana yardım etmek istiyoruz. Bizler gibi olmak zorunda değilsin. Sen sensin. Çok güzelsin. Zekisin, yaratıcısın. Senin gibi bir

çocuğa sahip olmak bize zevk veriyor. Bu dünyadaki her şeyden çok seni seviyoruz. Ailen olarak bizi seçtiğin için sana teşekkür ederiz. Bu dünyaya gelmekle bize büyük mutluluk verdin. Seni çok seviyoruz. Gerçekten seviyoruz.

Bırakın içinizdeki küçük çocuk bu sözlerin doğruluğuna inansın. Her gün bu sözleri kendi kendinize yineleyin. Bir aynanın karşısına geçip bu sözleri söyleyebilirsiniz. Ya da bir arkadaşınızı karşınıza alıp bu sözleri söyleyebilirsiniz.

Ebeveyninizin size söylemesini istediğiniz sözleri kendi kendinize söyleyin. İçinizdeki çocuğun istendiğini ve sevildiğini duymaya gereksinimi var. Bunu o küçük çocuktan esirgemeyin, verin. Kaç yaşında olursanız, hasta ya da sağlıklı, ya da korkmuş olursanız olun, içinizdeki küçük çocuk istendiğini ve sevildiğini duymak ister. "Seni istiyorum, seni seviyorum," sözlerini sürekli yineleyin. Zaten gerçek budur. Bu gezegende yaşamak için bu dünyaya geldiniz. Her zaman sevildiniz ve ebediyen de sevileceksiniz. Bundan böyle mutlu yaşayın.

## *Sevgi iyileştirir*

Dünyadaki en güçlü iyileştirici sevgidir. Ben sevgi almaya ve vermeye hazırım. Sevmek ve sevilmek istiyorum. Mutlu, sağlıklı ve yaratıcılıkla dopdolu olduğumu görüyorum. Huzur ve güven içinde yaşıyorum.

Çevrenizdeki insanlara rahatlık, kabullenme, destek ve sevgi düşüncelerini aşılayın. Bu düşünceleri onlara aşıladıkça, onlarda aynı düşünceleri size aşılamaya başlayacaklardır.

Hayatta olsunlar veya olmasınlar, ailenizi bir sevgi çemberiyle sarmalayın. Dostlarınızı, birlikte çalıştığınız iş arkadaşlarınızı, geçmişinizdeki bütün insanları, bağışlamak

isteyipte nasıl bağışlayacağınızı bilmediğiniz kişileri sevgi çemberiyle sarın.

Kanserli, AIDSli, arkadaşlarınıza, sevgililerinize, düşkünler evinde çalışanlara, doktorlara, hemşirelere, terapistlere, ölü yıkayıcılara sevginizi yansıtın. AIDS'in ve kanserin sona erdiğini düşünün. "Kanserin çaresi bulundu. AIDS'in çaresi bulundu," gibi başlıkları gözlerinizin önünde canlandırın.

Sizde bu sevgi çemberinin bir parçası olun. Kendinizi bağışlayın. Ebeveyninizle aranızda karşılıklı sevgi ve saygıya dayanan, harika ve uyumlu bir ilişkiniz olduğuna kendinizi inandırın.

Bırakın bu sevgi çemberi tüm gezegeni kucaklasın. Kalbinizi açın ki koşulsuz sevgi oraya yerleşebilsin. Herkesin saygınlık içinde huzur ve neşeyle yaşamasına yardım edin.

Siz sevilmeye layıksınız. Güzelsiniz. Güçlüsünüz. Ve bütün iyiliklere açıksınız.

## *Kendi benliğimizi özgürce seçebiliriz*

Bütün olabilmek için, her şeyimizi bir bütün olarak kabul etmek zorundayız. Bu nedenle tüm varlığınıza kalbinizde bir yer açın ki, gurur ve utanç duyduğunuz, beğenmediğiniz ve sevdiğiniz tüm nitelikleriniz oraya yerleşebilsin. Sizi bu nitelikleriniz tamamlıyor. Evet güzel olabilirsiniz, ama herkes güzeldir. Kalbiniz kendinize duyduğunuz sevgiyle doluysa, diğer insanlarla birçok şeyi paylaşabilirsiniz.

Bırakın kalbiniz sevgiyle dolup taşsın ve bu sevgiyi çevrenizdeki tüm insanlarla paylaşın. Sevginizi paylaşmak istediğiniz insanlar kalbinizden taşan bu sevgiyi kolayca algılayacaklardır. İçinizdeki çocuktan taşan sevgi onların içindeki çocuğa dolacaktır. Bakın karşınızdaki insanların içindeki çocuklar dans ediyorlar, neşeyle bağırıp çağırıp taklalar atıyorlar. İçlerindeki çocuklar tüm duygularını en iyi biçimde açığa vuruyorlar.

Bırakın sizin içinizdeki çocukta gidip diğer çocuklarla

oyun oynasın. Onlarla dans etsin. İçinizdeki çocuk güvende ve özgür olduğunu hissetsin. Bırakın içinizdeki çocuk tüm yapmak istediklerini yapsın. Siz bir bütün olarak tam ve mükemmelsiniz, harika bir dünyada iyilikler içinde yaşıyorsunuz.

## *İyileştirme enerjisini paylaşma*

Ellerinizi salladıktan sonra onları birbirine sürtün. Sonra ellerinizdeki enerjiyi karşınızdaki güzel insanla paylaşın. İyileştirme enerjisini bir başka insanla paylaşmak onur verici büyük bir ayrıcalıktır. Bunu yapmak çok basittir.

Arkadaşlarınızla birlikteyken iyileştirme enerjisini paylaşmak için çok az bir zaman ayırabilirsiniz. Birbirimizden enerji alır ve verebiliriz. Dokunmak 'ilgileniyorum' anlamına gelir. Belki durumu düzeltmek için elimden bir şey gelmiyor, ama seninle ilgileniyoruz ve senin adına endişe duyuyoruz. 'Burada senin yanındayım ve seni seviyorum.' Birlikte bütün sorunların üstesinden geleceğiz.

İyileştirme enerjisi sayesinde tüm felaketler ve kötülükler sona erer. İyileştirme enerjisini içimizde hissedelim. İçimizdeki, enerjiyi, zekâyı ve bilgiyi uyandıralım. İyileşmek bizim hakkımız. Bir bütün olmak hakkımız. Öz benliğimizi bilmek ve sevmek bizim hakkımız. Kutsal sevgi her zaman bütün insanların gereksinimlerine yanıt vermiştir ve yanıt vermeye de devam edecektir.

## *Sevgi çemberi*

Çok güvenli bir yerde durduğunuzu düşünün. Sıkıntılarınızdan, acılarınızdan ve korkularınızdan arının. Eski olumsuz alışkanlıklarınızın ve düzensizliklerinizin sizden uzaklaştığını hissedin. Sonra bulunduğunuz güvenli yerde

kollarınızı iki yana açın ve "... almaya hazırım," diye yüksek sesle bağırın. Ne istediğinizi kendinize açıklayın. İstemediğinizi değil, istediğinizi söyleyin. İstediğinizin olasılık dahilinde olduğunu biliyorsunuz. Sevgi dolu, huzurlu ve tam anlamıyla sağlıklısınız.

Yapmamız gereken tek şey yaşantımızı değiştirmektir. Bu gezegende ya nefret çemberi içinde boğulacağız. Ya da sevgi çemberi içinde iyileşeceğiz. Herkesin benim istediğim şeyi istediklerini fark ettim. Kendimizi bize doyum veren yaratıcı yönümüzle ifade etmek istiyoruz. Güvenceli bir yerde huzur içinde yaşamak istiyoruz.

Bu evrende, dünyadaki diğer insanlarla kurduğunuz bağlantıyı hissedin. İçinizdeki sevgi bütün kalpleri dolaşsın. Sevginiz dışa yansıdıkça, fazlasıyla tekrar size döneceğini biliyorsunuz. "İnsanları rahatlatan düşünceler aşılıyorum ve bu düşüncelerin tekrar bana döneceğini biliyorum." Tüm dünyanın göz kamaştırıcı parlak bir ışık çemberine dönüştüğünü düşleyin.

## *Sevilmek sizin hakkınız*

Her şeye inanmak zorunda değiliz. Mükemmel bir zamanlama süreci içinde, gereksinimleriniz sırayla su yüzüne çıkacaktır. Her birimiz kendimizi sevme yetisine fazlasıyla sahibiz. Sevilmek hepimizin hakkı. Sevip, sevilerek, sağlıklı, mutlu ve iyi bir yaşam sürmek hepimizin hakkı. Mükemmel bir ortamda büyüyerek, mükemmel bir yaşam sürmek içimizdeki küçük çocuğun da hakkıdır.

Çevrenizi sevgiyle kuşatın. Sağlıklı ve mutlu bir bütün olarak yaşayın. Tüm ayrıntılarıyla nasıl bir yaşam sürmek istediğinizi düşünün. İstediğiniz yaşamı sürmeyi hak ettiğinizi biliyorsunuz. Sonra kalbinizdeki sevginin tüm vücudunuza yayıldığını ve sizi iyileştirici enerjiyle doldurduğunu hissedin.

Sevginizin odanızı, yaşadığınız evi ve tüm çevrenizi sardığı ve sonsuz bir sevgi çemberi içinde bulunduğunuzu hissedin.

Sizden dışa yansıyan sevginin, tekrar size döndüğünü hissedin. İyileştirmenin en kuvvetli ilacı sevginin gücüdür. Bırakın sevgi çemberi dönüp dursun. Vücudunuzu sevgiyle yıkasın. Sevgi sizsiniz çünkü.

## *Son on yıl*

Son on yıl içinde iyileşme yepyeni bir anlam kazanmıştır. Geçmişte nasıl iyileşeceğimizi anlamıyorduk. Şimdilerde inanılmaz yeteneklerimizi öğrenmeye başladık. Yanıtların saklı olduğu ve en yüksek iyiliğe ulaşmakta bize yol gösterecek bilinçaltımızla, içimizdeki güçle iletişim kurmayı öğrenmeye başladık.

Böylece yeni kapıyı sonuna kadar açıp içeriye girmeli ve çeşitli iyileştirme şekillerini bulmalıyız. İnsanlar için iyileşmenin anlamı çok farklıdır. Çoğumuzun bedenen iyileşmeye gereksinimimiz var. Kimimizin kalbi ya da aklının iyileşmeye gereksinimi vardır. Hepimiz bireysel olarak gereksinim duyduğumuz iyileşmeye karşı açık olmalıyız. Kişisel büyümemiz için kapıyı sonuna dek açmalıyız ve güvencede olduğumuzu bilerek bu kapıdan içeri adım atmalıyız. Bunu başarmak yalnızca değişmeye bağlıdır.

## *Benim ruhum*

Bu dünyayı bizlerden başka kimse kurtaramaz. Bu ortak amaçla birbirimize bağlanırsak, aradığımız yanıtları bulabiliriz. Bedenimizden, kişiliğimizden, hastalıklarımızdan ve geçmişimizden çok daha fazla bir şeylerin varolduğunu asla unutmamalıyız. Bir parçamız ilişkilerimizden de ileridir. İçimizdeki özün merkezi ruhtur. Ruh ebedidir. Geçmişte ve gelecekte de ebedi kalacaktır.

Kendimizi ve diğer insanları sevmek için bu dünyaya

geldik. Kendimizi ve başkalarını severek aradığımız yanıtları bulup bu gezegeni sağlığa kavuşturacağız. Her şey değişiyor. Sorunların kökenlerinin nerelere kadar indiğini belki bilmiyoruz. Fakat, elimizden geldiğince çaba gösteriyoruz. Bunlarda geçecek ve günün birinde sorunların çözümlerini bulacağız.

Özgürüz. Ruhsal seviyede bağlantı kuruyoruz ve bu seviyeyi kimsenin elimizden alamayacağını biliyoruz. Ruhsal seviyede hepimiz yek vücuduz ve özgürüz.

## *Güvenli bir dünya*

Yanınızdaki insanların ellerini tutmak isteyebilirsiniz. Birçok konulara değindik ve hepimiz bir şeyler anlattık. Olumlu ve olumsuz şeylerden, korkulardan ve öfkelerden, birisine yaklaşıp, "Merhaba" demenin ne denli güç olduğundan söz ettik. Çoğumuz hâlâ kendimize güvenemiyoruz. Kendimizi tek başına ve kaybolmuş hissediyoruz.

Fakat uzun zamandır kendi üstümüzde çalışıyoruz ve yaşantımızın değiştiğini fark ediyoruz. Geçmişteki sorunların çoğu artık sorun değil. Tabii yaşantımızı bir gece içinde değiştiremeyiz, ama ısrar etmeye devam edersek, olumlu şeylerin gerçekleşmeye başladığını göreceğiz.

Öyleyse bıkmadan, yorulmadan yanımızdaki insanlarla enerjimizi ve sevgimizi paylaşalım. Kalpten yürekten verdiğimiz şeyleri, yine kalpten yürekten geri alacağımızı biliyoruz. Kalbimizi açalım ve odanın içindeki herkesi sevgi ve ilgiyle destekleyelim. Bu sevgimizi sokaklara taşıyıp, evsiz barksız gidecek hiçbir yeri olmayan insanlara da yansıtalım. Öfkeli, korkmuş ve acı içindeki insanlarla da sevgimizi paylaşalım. Herkesle, hatta sevgiyi yadsıyanlarla bile sevgimizi paylaşalım. Bu gezegenden ayrılmak üzere olanlarla ve ayrılmış olanlarla da sevgimizi paylaşalım.

İster kabul etsinler, ister etmesinler, sevgimizi herkesle paylaşalım. Sevgimiz karşılık görmese bile hiç kimse bizi

incitemez. Hayvanları, balıkları, kuşları, bitkileri, bütün insanları ve gezegenimizi sevgiyle sarmalayalım. Kızdığımız ya da çekilmez bulduğumuz insanları bile sevelim. Bizim gibi davranmayanları, kötülük yapmaktan hoşlananları bile sevelim. Onları kalplerimizin içine alalım. Böylece bizlerin güven ve huzur duygusu sayesinde, onlarda gerçek kimliklerini fark etmeye başlarlar.

Barış ve huzurun gezegenimizi sarmaladığını görün. Ve bu barış ve huzurda sizin de katkıda bulunduğunuzu biliyorsunuz. Bir şeyler yapabilme yeteneğine sahip olduğunuz için sevinin. Siz güzel bir insansınız. Harika biri olduğunuzu kabul edin. Ve sizin için bütün gerçek budur işte.

## *Her yönümüzle kendimizi sevmek*

Kendinizi olabildiğince berrak bir şekilde beş yaşınızdaki halinizle anımsamanızı istiyorum. O çocuğa bakın ve kollarınızı iki yana açarak, "Ben senin geleceğinim, seni sevmeye geldim," diye seslenin. O çocuğu kucaklayın ve birlikte şimdiki zamana dönün. Şimdi ikiniz birlikte aynanın karşısına geçin ve birbirinize sevgiyle bakın.

Kendinizde kaybettiğiniz bazı parçaları onda göreceksiniz. Bir kez daha geriye, dünyaya ilk geldiğiniz güne dönün. Islaksınız ve üşüyorsunuz. Zorlu bir yolculuktan sonra dünyaya ayak bastınız. Işıklar parlıyor ve göbek kordonunuz hâlâ annenize bağlı, korkuyorsunuz. Ama bu gezegende yaşamaya hazırsınız. İşte bu bebeği sevin.

Yürümeye ilk başladığınız güne dönün. Ayağa kalkıp düştünüz, sonra yine ayağa kalkıp düştünüz. Ve birdenbire ilk adımınızı attınız ve bunu diğer adımlarınız izledi. Kendinizle büyük gurur duydunuz. İşte gurur duyduğunuz bu çocuğu sevin.

İlkokula başladığınız güne gidin. Annenizden ayrılmak istememiştiniz. Fakat yaşantınızın yeni döneminin eşiğine büyük bir cesaretle adım attınız. İçinde bulunduğunuz

durumun en iyi biçimde üstesinden geldiniz. İşte kahramanca davranan bu küçük çocuğu sevin.

Artık on yaşına bastınız. Olayları kolayca anımsayabiliyorsunuz. Bu olaylar harika ya da korkunç olabilir. Hayatta kalabilmek için en iyi biçimde savaş veriyorsunuz. İşte on yaşındaki bu çocuğu sevin.

Buluğ çağına doğru ilerleyin. Çok heyecanlısınız, çünkü artık büyümeye başladınız. Aynı zamanda bu yaşlar sizi ürkütebilir. Çünkü, doğru yolda ilerlemenizi isteyen büyükleriniz hata yapmamanız için size sürekli baskı uyguluyorlar. Bu durumu elinizden geldiğince iyi idare ettiniz. İşte bu yeni yetme çocuğu sevin.

Artık liseden mezun oluyorsunuz. Ebeveyninizden daha fazla bilgiye sahipsiniz. Yaşantınızı dilediğiniz biçimde sürdürmek istiyorsunuz. Cesursunuz, ama aynı zamanda korkuyorsunuz. İşte bu genç çocuğu sevin.

İlk işe başladığınız günü anımsayın. İlk kez kazandığınız parayla gurur duyuyorsunuz. Zengin olmak istiyorsunuz, ama daha öğrenmeniz gereken çok şey var. Bildiğinizin en iyisini yaptınız. İşte bu insanı sevin.

Yaşantınızdaki başka bir kilometre taşını düşünün. Örneğin, evliliğinizi, kendi çocuğunuzu, yeni evinizi düşünün. Bunlar sizin hayatınızdaki en güzel ya da en korkunç deneyimler olabilir. Fakat her nasılsa sorunların altında ezilmeden, elinizden geldiğince onların üstesinden gelip yaşamaya devam ettiniz. İşte bu insanı sevin.

Şimdi aynanın karşısına geçin ve kendinize ait bütün bu parçaları bir araya toplayıp, onların her birine sevgiyle bakın. Başka bir parçanızın size doğru ilerlediğini göreceksiniz. Geleceğiniz kollarını açmış, "Seni sevmek için buraya geldim," diye size seslenecektir.

## *Gücünüzü hissedin*

Gücünüzü hissedin. Nefesinizin gücünü hissedin. Sesinizin

gücünü hissedin. Sevginizin gücünü hissedin. Bağışlamanızın gücünü hissedin. Değişmek isteğinizin gücünü hissedin. Gücünüzü hissedin. Güzelsiniz. Kutsal, harika bir varlıksınız. Bütün iyiliklere layıksınız, kimisine değil, tüm iyiliklere layıksınız. Gücünüzü hissedin. Gücünüzle barışık olun, çünkü güvendesiniz. Bu yeni başlayan günü kollarınızı iki yana açıp sevgiyle karşılayın.

## *Işık doğdu*

Arkadaşınızın karşısına oturun ve onun ellerini tutun. Birbirinizin gözlerinin içine bakın. Derin bir nefes alın ve içinizdeki var olan korkuyu dışarı salın. Tekrar derin bir nefes alıp yargılarınızı dışarı salıverin ve karşınızdaki insanla özdeşleşin. Onun içinde kendinizin yansıdığını göreceksiniz. İçinizdekilerin ona yansıdığını göreceksiniz.

Evet. Hepimiz biriz. Aynı havayı soluyoruz. Aynı suyu içiyoruz. Dünyada yetişen aynı yiyecekleri yiyiyoruz. Hepimizin arzuları ve gereksinimleri aynı. Hiçbirimiz sağlığımızı yitirmek istemiyor. Hepimiz sevmek ve sevilmek istiyoruz. Hepimiz rahat ve huzur içinde yaşamak ve mutlu olmak istiyoruz. Hepimiz doya doya yaşamak istiyoruz.

Bu insana sevgiyle bakın ve size dönecek sevgiyi sevinçle kabul edin. Güvende olduğunuzu biliyorsunuz. Arkadaşınızın gözlerinin içine bakarken onların çok sağlıklı olduklarını düşünün. Aranızda sevgiye dayanan bir ilişki kurun, böylece nerede olurlarsa olsunlar çevrelerinde sevgi dolu insanlar bulacaklarına inansınlar. Zengin ve mutlu bir yaşam süreceklerine onları inandırın. Onlara sağladığınız huzur ve güvenin çoğalarak size döneceğine inanın. Onlara her şeyin en iyisine ve güzeline layık olduklarını ve bunu seve seve kabul etmelerini sağlayın.

**BİTTİ**